

THE GOOD LIFE

دنیای نوشیدنی‌ها ۱۲۷

آبان ماه ۱۴۰۲ - شماره ۱۲۷ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

توصیه‌های دکتر آرز برای سلامتی قلب

۷ خوراکی برای تقویت سلامت مغز

خوراکی‌هایی برای
کنترل قند خون

خواص بی نظیر زنجفیل
برای سلامتی

خواص فوق‌العاده
گشنیز را می‌دانید؟

چند ماده غذایی که
بهتر از قهوه
بیدارتان می‌کند!



چند ماده غذایی که بهتر از قهوه بیدارتان می‌کند!

شما در بعضی روزها نمی‌توانید دست از خمیازه کشیدن بردارید، حتی بعد از یک خواب شبانه کامل. اما قهوه ممکن نیست این مشکل را حل کند و در واقع می‌تواند همه چیز را بدتر کند، بخصوص اگر شما مقداری شکرین کننده مصنوعی به آن

افزایه می‌کنید تا در محدوده قند مصرفی توصیه شده بماند. مطمئناً شما برای مدتی احساس انرژی خواهید کرد اما وقتی سرخوشی‌تان برود، بهای آن را می‌پردازید. علاوه بر عادات غذا خوردن ناسالم در روز خستگی مؤثراند. بنابراین اگر همراه قهوه‌تان

شیرینی می‌خورید یا صبحانه را بطور کامل حذف می‌کنید، باعث خواهید شد که تمام روز احساس کسالت و بی‌حالی کنید. در زیر، بهترین مواد غذایی افزایش دهنده انرژی برای شروع روزتان را بیان می‌کنیم.

سرکه سیب

هیچ اطلاعات علمی وجود ندارد که چرا سرکه سیب می‌تواند نشاط بخش باشد اما نوشیدن یک لیوان از این ماده ترش، مخلوط شده با آب و عسل در هر صبح، یک درمان سنتی است که افراد بسیاری در مورد مؤثر بودنش قسم می‌خورند. گفته می‌شود که سرکه سیب به شما انرژی می‌دهد، ذهن را شفاف می‌کند و به طور کلی به سلامت عمومی خوب کمک می‌کند. شاید این فقط یک خرافه باشد اما اگر باعث می‌شود احساس خوبی پیدا کنید، هیچ دلیلی برای ننوشیدن آن وجود ندارد. فقط در نوشیدن آن، زیاده روی نکنید زیرا اسید آن می‌تواند گلو و دستگاه گوارش شما را تحریک کند.



نعناع

محققان دریافته‌اند که عطر نعناع، هو شیاری را افزایش داده و خستگی را کاهش می‌دهد. با یک لیوان جای نعناع داغ به جای قهوه معمول‌تان، خود را کاملاً هوشیار کنید یا هنگامی که در عصر دچار سستی و رخوت شدید، یک اداسم نعناعی بچوبید.



آب

آب ساده، اولین چیزی است که می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر بیدار شوید. حتی کم‌آبی خفیف نیز می‌تواند باعث شود که احساس گیجی کنید (مغز مه‌آلود) زیرا بدن شما برای انجام عملکردهای طبیعی‌اش، آب کافی در اختیار ندارد. در واقع اکثر مادران اوایل صبح، کمی دچار کم‌آبی هستیم. بنابراین مصرف مقدار زیادی مایعات، مفید خواهد بود. اگر متوجه شدید که در اواسط بعدازظهر، در پشت میزتان چرت می‌زنید، رفتن به سراغ آب سرد کن، به مراتب بهتر از خرید قهوه از ماشین‌های فروش خودکار است.



جو دوسر

بنظر می‌رسد یک کاسه بلغور جو دوسر کلاسیک، هنوز هم یکی از بهترین چیزهایی است که می‌توانید در اول صبح بخورید. بلغور جو دوسر، یک نیروگاه انرژی است که شاخص گلیسمی پایینی دارد شاخص گلیسمی مقیاسی است که نشان می‌دهد بدن، چقدر سریع کربوهیدراتها را جذب کرده و آنها را به سوخت تبدیل می‌کند. بلغور جو دوسر، آرام‌سوز است. بنابراین شما را در تمام صبح، فعال نگه می‌دارد، بدون آنکه باعث شود در عرض چند ساعت، دچار افت قند خون شوید مانند زمانهایی که قهوه شیرین می‌خورید.



سبزیجات برگ‌دار

کتی استریکر، در مانگر طبیعی و مشاور تغذیه می‌گوید: خوردن مقدار زیادی سبزیجات از گانیک تازه چیده شده، یکی از بهترین راهها برای بالا بردن سطوح انرژی‌تان است. آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند که به بدن کمک می‌کند غذا را به انرژی تبدیل کند. شما می‌توانید با خوردن یک سالاد سبزیجات برای صبحانه یا تهیه یک اسموتی سبزی مغذی، تنوع ایجاد کنید.



عناب در طب سنتی؛ از درمان سرفه تا کاهش اضطراب

مطالعات فیتوشیمیایی روی بخش‌های مختلف این گیاه شامل برگ، دانه، میوه، پوست و ریشه نشان می‌دهد که این گیاه دارای خواص دارویی بوده و برای اختلالات گوارشی، ضعف، ناراحتی‌های کبد، چاقی، ناراحتی‌های ادراری، دیابت، عفونت‌های پوستی، تقویت اشتها، از بین بردن تب و نیز درمان بیماری‌هایی مانند فارنژیت، برونشیت، کم‌خونی، اسهال و بی‌خوابی استفاده می‌شود.



خواص دارویی عناب

خاصیت جالب عناب این است که مواد غلیظ و سفت موجود در بدن را نرم می‌کند و آن‌ها را آماده دفع می‌سازد و از طرف دیگر اخلاط و مواد رقیق مانند صفرا که سوزش ایجاد می‌کند را کمی قوام می‌دهد و دفع می‌کند. عناب ملین احشاً، مسهل اخلاط رقیق و متضخ اخلاط غلیظ است و از غلیان خون می‌کاهد. اکثر حکمای طب ایرانی در مصرف عناب به عنوان یک داروی ضدسرفه و نیز در رفع خشونت سینه و درمان بیماری‌های ریوی و انواعی از آسم اتفاق نظر دارند. عناب جزو یکی از چهار میوه یاربعه الصدر به مؤثر در بیماری‌های ریوی که شامل مویز، انجیر، خرما و عناب است، به شمار می‌رود. صاف کننده خون و مولد خون صالح بوده و برای درد کلیه، مثانه، بیماری‌های کبد و ناراحتی‌های مقعد مفید است. برای مشکلاتی که ناشی از حرارت است مانند سوزش ادرار، سوزش مقعد و خارش زیر پوستی می‌تواند مفید باشد. همچنین برای حرارت کبد هم بسیار مناسب است. عناب را با یک قاشق زرشک در یک فنجان آب به مدت چند ساعت خیس کنند و بعد آن را له و مخلوط کرده و از صافی رد کنند. مایع به دست آمده که خنک است برای صفرا و جوشش خون و تشنگی زیاد در فصل تابستان و اقلیم گرم بسیار مفید است.

دیگر خواص دارویی عناب

مطالعات فیتوشیمیایی روی بخش‌های مختلف این گیاه شامل برگ، دانه، میوه، پوست و ریشه نشان می‌دهد که این گیاه دارای خواص دارویی بوده و برای اختلالات گوارشی، ضعف، ناراحتی‌های کبد، چاقی، ناراحتی‌های ادراری، دیابت، عفونت‌های پوستی، تقویت اشتها، از بین بردن تب و نیز درمان بیماری‌هایی مانند فارنژیت، برونشیت، کم‌خونی، اسهال و بی‌خوابی استفاده می‌شود.

تأثیر عناب بر اضطراب

بذرهای این گیاه دارای اثرات ضد اضطرابی بوده و در کاهش فشارخون و افزایش قوای جنسی نقش دارند. علاوه بر این اساس استخراج شده از بذرهای گیاه در تقویت و رویش موی سر مؤثر است. همچنین میوه‌های گیاه برای تصفیه خون و بهبود عمل هضم استفاده می‌شوند. از دیگر خواص دارویی این گیاه می‌توان به اثرات ضد درد، ضد دیابت، ضد میکروب، اثرات آنتی‌اکسیدانی و تسکین‌دهندگی آن اشاره کرد. علاوه بر این دارای ویتامین‌های A، C و B2 و نیز مقادیر قابل توجهی کلسیم و آهن است.

■ امور توزیع: نشر گستر امروز

■ تلفن: ۵۴۰۸۱۱۵۲

■ چاپ جلد و متن: ● چاپخانه: نگار نقش

■ چاپخانه: امید نشر و چاپ ایرانیان

■ نشانی چاپخانه: شهر قدس - ۴۵ متری انقلاب -

خیابان صنعت پنجم - پلاک ۴۹

■ تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳

■ صاحب امتیاز: شرکت مطبوعاتی

الهام گستر امروز

■ مدیر عامل: محسن احمدی

■ مدیر مسئول: سیده سودابه احمدی

■ مدیر هنری و گرافیک: رامین قنبری

دنیای
نوشیدنیها

اولین نشریه تخصصی نوشیدنی و دسر در ایران

■ زمینه انتشار: آشپزی

■ گستره توزیع: سراسر کشور

● آدرس دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم واحد ۴

● تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

خواص فوق العاده گشنیز را می دانید؟

گشنیز
به عنوان دوی معده و بهبوددهنده عمل گوارش و هضم غذا شناخته شده است و مصرف آن باعث دفع سرب و آلومینیوم می شود.

خواص عرق گشنیز

عرق گشنیز در رفع عفونت مجاری ادرار، ناراحتی های گوارشی و نفخ شکم مؤثر است.

دانه گشنیز مخصوص بانوان

گشنیز برای زنان، به ویژه آن هایی که در دوره عادت ماهانه دچار خونریزی شدید می شوند، مفید است. برای استفاده از این خاصیت درمانی گشنیز می توانید شش گرم از دانه آن را در ۵۰۰ میلی گرم آب بجوشانید و پس از افزودن شکر به آن، این مخلوط را به صورت گرم استفاده کنید. همچنین تناول ۲ تا ۵ گرم از تخم گشنیز با کمی عسل شیر مادران شیرده را افزایش می دهد.

سهمزدایی فوق العاده

گشنیز عامل بسیار مؤثر و شگفت انگیزی در سهمزدایی بدن و دفع فلزهای سنگین است. مصرف منظم گشنیز تازه یا آب گشنیز همراه با آنتی بیوتیک یا ضد ویروس های طبیعی سبب می شود تا تمامی عفونت ها از بین برود.

گیاه ضد دیابت

همچنین گشنیز به عنوان سبزی کاهش دهنده قند خون شناخته شده است و این کار را با تحریک ترشح انسولین انجام می دهد. این تأثیر به حدی است که آن را گیاه ضد دیابت نیز می نامند. گشنیز در عین حال با کاهش میزان کلسترول بد و افزایش سطح کلسترول خوب در خون به سلامت قلب کمک می کند.

مفید برای پوست

این سبزی برای پوست نیز بسیار مفید است. مخلوط آب گشنیز با پودر زردچوبه به درمان جوش های پوستی و جوش های سرسیاه کمک می کند.

ضد التهاب طبیعی

گشنیز برای افراد مبتلا به مشکلات آرتریسی (التهاب مفاصلی) سودمند است زیرا این سبزی خواص ضد التهابی بسیاری دارد. برای این منظور کافی است دانه های گشنیز خاکی را با آب بجوشانید و آن را بنوشید.

رفع تب

سوپ رقیق از آب مرغ و گشنیز تازه و مصرف آن چند مرتبه در روز در رفع تب و بهبود سرماخوردگی مؤثر است.

رفع مشکلات گوارشی

گشنیز به عنوان دوی معده و بهبوددهنده عمل گوارش و هضم شناخته شده است. افزودن یک یا دو قاشق چای خوری آب گشنیز به مخلوط شیر تازه تر کبیبی عالی برای درمان حالت تهوع و اسهال خونی است.

سلامت دهان و دندان

دم کرده گشنیز در ضد عفونی کردن دهان و دندان مؤثر است. بدین ترتیب بگذارید یک قاشق چای خوری تخم گشنیز در یک لیوان آب جوش به مدت ۵ دقیقه دم بکشد. علاوه بر این، جویدن تخم گشنیز در تسکین درد دندان مؤثر است.

زیاده روی نکنید

مصرف اندازه گشنیز ضروری ندارد، ولی مصرف بیش از حد آن باعث حالت سستی توأم با خستگی شدید می شود و گاهی خواب عمیق، کتکی و بی حسی را به دنبال خواهد داشت.





● حتی اگر دندان عقل نهفته هیچ درد یا مشکلی برایتان ایجاد نکند، باید بکشید، چون در زمانی دیگر مشکل آفرین می شود. شایع ترین دلایل آن پوسیدگی، عفونت و فشار آوردن به سایر دندان هاست.



✓ ✓ برای دفع سنگ کلیه عسل را با آب ترب یا شلغم مخلوط کنید و بخورید. این ترنند برای از بین بردن سنگ کلیه از پر تو درمانی هم قوی تر است. 😊 😊

ترکیب عسل و آرد برای از بین بردن غده چربی زیر پوست

لیبوم یا همان غده چربی زیر پوست توده هایی هستند غیر سرطانی که می توان آنها را با روشی ساده در خانه درمان کرد. غده های چربی معمولاً زیر پوست رشد می کنند و تود و نازک هستند اما اگر این توده های چربی بزرگ شوند روی اعتماد بنفس فرد تأثیر می گذارد و موجب ناراحتی فرد می شود. این توده های چربی سرطانی نیست خوش خیم است.



● غده چربی زیر پوست

توده های چربی در شانه، سینه، گردن قرار می گیرند، این توده های چربی می توانند در عمق بدن نفوذ کنند که ممکن است ریشه زنتیکی داشته باشد و گاهی اوقات با کلسترول هم همراه است. بیشتر بزرگان با لیزر درمانی و عمل جراحی توده های چربی را رفع می کنند اگر چه نمی شود تضمین کرد که چربی های بر نمی گردد. دستور العمل های زیر برای خیلی از مشکلات پوستی هم پیش بینی می شود.

● درمان گیاهی و خانگی غده چربی زیر پوست با ترکیب آرد و عسل

- 1 عسل و آرد را به مقدار برابر با هم ترکیب کنید.
 - 2 ضخامت لایه چربی ۵ تا ۱۰ میلی متر باشد.
 - 3 قرار دادن این خمیر روی چربی ها
 - 4 قرار دادن ۳۶ ساعت روی چربی ها
 - 5 با آب بشویید و ترکیب جدید دیگری را امتحان کنید.
 - 6 این دارو را ۵ دفعه پشت سر هم با ۵ روز استفاده کنید.
- بعد از این مدت شاهد رفع بافت های چربی خواهید بود تر جیحا از عسل تیره و آرد جوانه گندم استفاده کنید.
- ترکیب آرد و عسل بسیار برای دردهای خارجی و موضعی مفید است. عسل خاصیت ضد التهابی دارد و محرک لثه است.

● نکاتی پیرامون رفع توده های چربی

- ✓ پایه درمان توده های چربی رفع سمومیت کالبد است.
- ✓ مراقب چربی اشباع شده و روغن های مصرفی غذا باشید
- ✓ از مصرف غذاهای حاوی نگهدارنده، آرد سفید، گوشت و لبنیات چرب خودداری کنید.
- ✓ ادویه ها، سبزیجات، بامیه، کاسنی، انبه هندی، بادجان به تجزیه چربی های بدن کمک می کند.
- ✓ هر صبح نصف لیبوم مصرف کنید زیرا از رشد بافت های چربی جلوگیری می کند.
- ✓ در رژیم غذایی آن جوانه مصرف کنید چون ویتامین باور نگر دنی دارد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz

⚠️ طبق تحقیقات انجام شده بدن افراد پوره پشه ها را به طرز عجیبی جذب می کند، بدترین نیش پشه ها را افراد بسور و بلوند می خورند و به عبارتی خونشان شیرین است. 🌸 🌸 🌸

● جوییدن آدامس هنگام خوردن پیاز مانع از اشک ریزی می شود. ⚠️ ⚠️



● مصرف زیاد جغاله بادام در بیشتر افراد باعث دل درد می شود زیرا هضم سنگینی دارد اگر غیر بهداشتی باشد و با آب غیر بهداشتی شسته شود باعث افزایش بیماری های گوارشی می شود. 🌸 🌸

⚠️ هوش شما با این مواد غذایی کم خواهد شد:
 ❌ الکل ❌ تنقلات ❌ محصولات غذایی غنی از قند ❌ مواد غذایی سرخ شده ❌ نیکوتین و چربی های ترانس. 😊 😊

✓ ✓ اگر غذای زیاد می خورید ولی چاق نمی شوید دلیل نمی شود که مواد چربی و قندی زیاد مصرف کنید. غذاهای چرب و شیرین عوارضی مثل سرطان، دیابت و افسردگی به همراه دارند. 🌸 🌸 🌸

▼ اگر ادرار افراد سالم (بدون علامت بیماری) کم و رقیق باشد و این رویه ادامه دار باشد و بدن احساس سنگینی کند و درد کمر پیدا شود نشانه ورم سخت در اطراف کلیه است. ⚠️ ⚠️

⚠️ چرا استرسی مهم ترین سم بدن است؟ زیرا سرعت متابولیسم بدن را کم می کند و با هورمون های جنسی تداخل دارد و برای استخوان ها و ماهیچه ها نیز بد است. 🌸 🌸 🌸



Dr.Oz ماسک‌های صورت عسل برای هر نوع پوست

دکتر آز در اینجا روش‌های تهیه ماسک‌های صورت خانگی را با عسل برای انواع پوست آموزش می‌دهد.

ماسک عسل برای پوست مستعد جوش

مواد لازم:

- « عسل ۳ قاشق چای خوری
- « پودر دارچین یک دوم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

عسل و دارچین را با هم مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید. پس از ۱۰ الی ۳۰ دقیقه صورت خود را شست و شو دهید. خواص آنتی‌باکتریال عسل و دارچین برای پوست‌های مستعد جوش بسیار مفید است.



ماسک عسل برای پوست خشک

مواد لازم:

« آووکادو (له شده) یک قاشق چای خوری

« ماست پرچرب یک قاشق چای خوری

« عسل یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

مواد را در ظرف مناسبی باهم مخلوط کنید تا به صورت صاف و یکدستی درآیند. مخلوط به دست آمده را روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه شست و شو دهید. چربی های موجود در آووکادو و ماست پرچرب کاملا پوست را مرطوب می کند و اسیدلاکتیک ماست نرم کننده صورت و از بین برنده منافذ آن است و کلان سازی را تقویت می کند.



ماسک عسل برای پوست حساس

مواد لازم:

« عسل ۲ قاشق چای خوری

« پودر زله آلوئهورا یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

پودر زله آلوئهورا و عسل را با هم مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و پس از حدود ۱۰ الی ۲۰ دقیقه شست و شو دهید. آلوئهورا پف و التهاب را کاهش می دهد و برای پوست های حساس و دچار سوزش بسیار مفید است.



ماسک عسل برای لکه و جای جوش

مواد لازم:

« عسل ۲ قاشق چای خوری

« آب لیموترش یک دوم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

عسل و آب لیموترش را با هم مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و پس از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه پوست خود را شست و شو دهید. آب لیموترش پوست را لایه برداری و لکه های تیره پوست را روشن می کند.





سم زدایی بدن با
دکتر آاز Dr.Oz



نوشیدنی چغندر - کرفس هویج - پرتقال

صبح آرام خود را با این
نوشیدنی آغاز کنید.

میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

چغندر	یک عدد
ساقه کرفس	۲ عدد
هویج	یک عدد
خیار	نصف یک عدد
پرتقال (پوست کنده)	یک عدد

طرز تهیه:

تمامی مواد را در ایمیوه گیری قرار داده و آب آنها را بگیرید. در ۲ لیوان ریخته و سرو کنید.

افزایش دهنده سیستم
ایمنی بدن، بهبود دهنده
یوست و حاوی بتاکرون ها

نوشیدنی هویج - چغندر

مواد لازم:

چغندر (شسته و چهار قسمت شده)	یک عدد
هویج (شسته شده)	۵ عدد
سیبزمینی شیرین (شسته پوست کنده و چهار قسمت شده)	یک عدد

طرز تهیه:

ابتدا چغندر را در ایمیوه گیری ریخته و آب آن را بگیرید. سپس بقیه مواد را اضافه کرده و آب آنها را گرفته و بلافاصله سرو کنید.

ارزش غذایی هر لیوان سرو:

۲۸۸ کالری، ۱/۲ گرم چربی کلی (بدون چربی اشباع شده)، ۳۵۵ میلی گرم سدیم، بدون کلسترول، ۶۶/۶ گرم کربوهیدرات کلی، ۳۱/۲ گرم قند، ۷/۱ گرم پروتئین.

مدت زمان کلی: ۵ دقیقه

میزان سرو: یک نفر





Dr. Oz

کاربردهای جالب و شگفت‌انگیز خمیر دندان

خمیر دندان علاوه بر تمییز کردن دندان‌ها کاربردهای جالب و حیرت‌آور نیز دارد که دکتر آوز ما را در اینجا با آنها آشنا می‌کند.

استفاده از خمیر دندان به عنوان کرم جوش

مقداری از خمیر دندان سفید و ساده را روی یک جوش بمالید تا آن را خشک کند. برای جلوگیری از خارش و سوزش بیش از ۱۵ دقیقه خمیر دندان را روی محل مورد نظر قرار ندهید.

درخشان کردن دوباره جواهرات

فقط کافی است مقداری خمیر دندان را با مسواکی نرم روی جواهرات خود بمالید تا دوباره درخشان شوند. برای این کار درست مانند مسواک زدن دندان‌ها عمل کنید و سپس با آب گرم جواهرات خود را بشویید و با پارچه‌ای نرم خشک کنید.

تسکین خارش ناشی از گزیدگی حشرات

برای خلاصی سریع از خارش و سوزش جای نیش حشرات مقداری خمیر دندان روی قسمت مورد نظر قرار دهید و صبر کنید تا کاملا خشک شود. خمیر دندان تعامی معمولاً حاوی منتول (تسکین‌دهنده عصب‌های حساس به دما) است که حس خنکی ایجاد می‌کند و خارش و سوزش را کاهش می‌دهد.

از بین بردن رنگ زرد ناخن‌ها

برای از بین بردن رنگ زرد ناخن‌ها از خمیر دندان استفاده کنید. مقداری خمیر دندان را روی مسواک قرار دهید و به مدت چند ثانیه روی هر یک از ناخن‌ها بکشید تا روی آنها برق بیفتد. سپس ناخن‌هایتان را بشویید.

درمان خراشیدگی

برای بهبود خراشیدگی و زخم مقداری خمیر دندان روی آن قرار دهید. خمیر دندان التهاب را کاهش دهد و جلوی خونریزی را می‌گیرد.

تسکین حالت تهوع و سردرد

برای تسکین حالت تهوع و سردرد مقداری از خمیر دندان تعامی را روی شقیقه‌های خود بمالید. رایحه تعامی خمیر دندان به طور طبیعی درد را کاهش می‌دهد.

درمان عرق سوز شدن پوست

مقداری خمیر دندان را روی قسمت عرق سوز شده بمالید و با آب بشویید و برای رهایی از خارش و سوزش پوست این کار را تکرار کنید.

به جریان انداختن خون در بدن

اگر انگشتان دست و پای شما ورم کرده است (به ویژه در آب و هوای سرد)، می‌توانید مقداری خمیر دندان روی یک پارچه پخش کنید و پارچه را روی قسمت‌های مورد نظر بمالید. روغن زنجبیل و روغن نعناع که معمولاً در خمیر دندان‌ها یافت می‌شود خون را به جریان می‌اندازد و در نتیجه ورم را کاهش می‌دهد.

جلادادن ظروف نقره

ظروف نقره را با خمیر دندان جلا دهید و درخشندگی را به آنها برگردانید.

پاک کردن مداد شمعی به جای مانده روی سطوح

اگر دیدید که کودک کتان با مداد شمعی روی سطوح غیر کاغذی نقاشی کرده است، آن را با استفاده از خمیر دندان و یک دستمال نرم پاک کنید.

برطرف کردن لکه‌های عرق

برای برطرف کردن لکه‌های عرق آزاردهنده روی سر آستین لباس و یقه‌ها فقط کافی است مقداری خمیر دندان روی محل مورد نظر قرار دهید و مرتب مالش دهید تا لکه از بین برود.

رفع زنگ‌زدگی شیر آب

زنگ‌زدگی شیر آب را با مالیدن مقداری خمیر دندان روی محل مورد نظر از بین ببرید.

رفع لکه‌های ظروف چینی

برای پاک کردن لکه‌های به جای مانده از قهوه و جای روی فنجان‌های چینی از خمیر دندان استفاده کنید.

رفع زنگ‌زدگی اتو

با استفاده از خمیر دندان و یک پارچه

زنگ‌زدگی کف اتوی خود را از بین ببرید. برای این کار به آرامی پارچه آغشته به خمیر دندان را روی قسمت مورد نظر بمالید تا زنگ‌زدگی برطرف شود.

رفع بوی ماهی از دست‌ها

گاهی پختن ماهی باعث می‌شود دست‌هایتان بوی بدی بگیرند. اگر استفاده از آب و صابون مؤثر نبود، دستانتان خود را با خمیر دندان بشویید تا بوی بد آنها راحت شود.



دکتر آرزو از خواص شگفت‌انگیز زنجفیل می‌گوید

خواص بی‌نظیر زنجفیل برای سلامتی

ما زنجفیل را به دلیل طعم و مزه آن به برخی از غذاها، نوشیدنی‌ها، کیک‌ها و شیرینی‌ها می‌افزاییم. اما آیا می‌دانید زنجفیل خواص شگفت‌انگیزی نیز دارد. دکتر آرزو در اینجا به برخی از خواص بی‌نظیر زنجفیل اشاره می‌کند.



◀ ضد تهوع

از دیرباز تاکنون زنجفیل برای رفع حالت تهوع استفاده می‌شود. در حقیقت، ماهی‌گیران در زمان‌های قدیم برای رفع حالت تهوع ناشی از دریازدگی ریشه زنجفیل را می‌جویدند.

◀ درمان گرفتگی عضلات

زنجفیل ضد اسپاسم (ضد انقباض) است و از این رو به کاهش گرفتگی عضلات کمک می‌کند. همچنین نفخ را کاهش می‌دهد. طبیعت گرم آن نیز جریان خون را در سیستم معده و روده افزایش می‌دهد و به هضم کمک می‌کند. علاوه بر این زنجفیل متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را افزایش می‌دهد.

◀ کاهش استرس

زنجفیل به دلیل افزایش جریان خون شناخته شده است و از این رو قرن‌هاست در ماساژ درمانی شرقی استفاده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند روغن زنجفیل با کاهش واکنش‌های منفی بدن در برابر استرس به کاهش اضطراب، نگرانی و خستگی کمک می‌کند.

◀ تسکین درد

اگر دردی در بدن خود احساس می‌کنید، زنجفیل می‌تواند به شما کمک کند. خواص ضدالتهابی زنجفیل به طور طبیعی سبب تسکین دردهای ماهیچه‌ها و کاهش صدای جیر جیر مفاصل و حتی ورم مفاصل می‌شود. همچنین، برای تسکین سردرد مقداری زنجفیل له شده را روی پیشانی خود قرار دهید.



دمنوش زنجفیل

برای سردرد و گلو درد

مواد لازم:

یک برش ۱۰ سانتی	ریشه زنجفیل
۲ پیمانه	آب
۲ قاشق سوپ خوری	آب لیموستانی
۲ پیمانه	آب پرتقال
۲ قاشق سوپ خوری	عسل

طرز تهیه:

زنجفیل را پوست بگیرید و آن را به قطعات کوچک برش دهید و به همراه ۲ پیمانه آب در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا کمی بجوشند. برش‌های زنجفیل را از آب در آورید یا اجازه دهید در ظرف بمانند.

آب پرتقال و آب لیموترش را اضافه کنید و مواد را هم بزنید. عسل را کم اضافه کنید و به خوبی مواد را هم بزنید. دمنوش را در فنجان بریزید و سرو کنید.





Dr.Oz

از رفع جوش های صورت تا فرار مورچه ها

کاربردهای شگفت انگیز دارچین از زبان دکتر آاز



◀ رفع جوش های صورت

اغلب، زمانی که تحت تأثیر فشارهای عصبی هستید جوش های صورت تشدید می شوند. با استفاده روزانه از ماسک دارچین و عسل آنها را از بین ببرید. دارچین و عسل هر دو آنتی باکتریال و ضد التهابی هستند و ترکیب آنها برای از بین بردن جوش ها بسیار مؤثر است. مقداری دارچین را با دو قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید و روی محل مورد نظر قرار دهید و پس از چند ساعت بشوئید.

◀ خلاصی از مورچه ها

مورچه ها دارچین را دوست ندارند. بنابراین اگر در محل زندگی خود مورچه های زیادی دارید، برای رهایی از آنها فقط کافی است مقداری دارچین در محل های مورد نظر بپاشید. با این کار مورچه ها از آشپزخانه و به طور کلی از خانه تان دور می شوند.

◀ از بین بردن بوی بد دهان

اگر از بوی بد دهان خود خسته شده اید و دهان شویه ها کمکی به شما نمی کنند، جوب های دارچین را در آب بجوشانید و هنگامی که این مخلوط ولرم شد برای خوشبو کردن دهان خود آن را غرغره کنید.

◀ تثبیت قند خون

تعطیلات همیشه با پر خوری همراه است و پر خوری رژیم غذایی سالم را به هم می زند. با افزودن یک قاشق چای خوری دارچین به قهوه قند خون خود را در طول روز تثبیت کنید و قند از اینکه دچار اضافه وزن شوید اشتهای خود را کنترل کنید. کافی است یک دوم قاشق چای خوری دارچین را با قهوه دم کنید و یک دوم قاشق چای خوری دارچین را به فنجان قهوه بیفزایید.

◀ نگهداری بیشتر غذاهای مانده

با استفاده از دارچین غذاهای مانده را مدت زمان بیشتری نگهداری کنید. در واقع با افزودن مقدار کمی دارچین به خوراک ها و سبزیجات میزان باکتری موجود در آنها را پس از گذشت چهار روز کاهش دهید.

◀ کاهش استرس

تحقیقات نشان داده اند که عطر و بوی دارچین آرامبخش است و استرس را کاهش می دهد. بنابراین تعدادی جوب دارچین در خانه خود قرار دهید یا شمع های دارچینی و عود دارچین روشن کنید تا هنگام انجام کار های خانه آرامش در تمام خانه موج بزند. جویدن آدامس دارچین نیز به کاهش استرس و آسودگی ذهنی کمک می کند.





قهوه

تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که قهوه می‌تواند قند خون را ثابت نگه دارد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. همچنین قهوه می‌تواند عملکرد کبد و کلسترول را بهبود ببخشد. روزانه حدود یک لیتر قهوه بنوشید. اگرچه قهوه کافئین دار بهتر عمل می‌کند، اما قهوه بدون کافئین نیز مؤثر است.



خوراکی‌هایی برای کنترل قند خون

دکتر آرز مصرف این خوراکی‌ها را برای کنترل قند خون پیشنهاد می‌کند

دکتر آرز علاوه بر زیادی دارد تا فواید و قدرت شفا دهنده خوراکی‌های طبیعی را در اختیار همه قرار دهد. او در اینجا خوراکی‌هایی را معرفی می‌کند که به کنترل فشار خون کمک می‌کنند و برای افراد مبتلا به دیابت بسیار مفید هستند. ممکن است این خوراکی‌ها را در منزل داشته باشید، اکنون زمان آن رسیده است که طور دیگری به آنها بیندیشید.



کره بادام زمینی

مصرف هفته‌ای ۵ بار کره بادام زمینی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تا ۳۰٪ درصد کاهش دهد.

سعی کنید از کره بادام زمینی طبیعی استفاده کنید، زیرا شکر افزودنی یا مواد شیمیایی در آن وجود ندارد. کره بادام زمینی خوراکی حاوی مواد مغذی بسیاری است. قبل از نگهداری کره بادام زمینی در یخچال آن را هم بزئید تا روغن روی آن به خوبی با آن ترکیب شود.

سرکه

دکتر آرز معتقد است، خوردن چند قاشق چای خوری سرکه همراه با ناهار و شام می‌تواند به کنترل قند خون کمک کند.

تحقیقات نشان داده‌اند که سرکه افزایش عادی قند خون را، پس از هر وعده غذایی، کاهش می‌دهد. بنابراین، یک بطری سس سالاد سرکه و روغن زیتون روی میز غذاخوری قرار دهید و روی سالادها و سبزیجات بریزید.



دارچین

تحقیقات حاکی از آن است که دارچین می‌تواند میزان قند خون و کلسترول را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش دهد. سعی کنید دارچین را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



پیشنهاد دکتر آرز برای داشتن خوابی آرام

چای بادرنجبویه

بر خلاف چای های سنتی، چای بادرنجبویه فاقد کافئین است و تأثیر آرامش بخشی روی بدن دارد. آیا از بی قراری و بی خوابی شبانه رنج می برید؟ چای بادرنجبویه دم کنید و قبل از خواب آن را بنوشید. این چای نه تنها طعم خوشی دارد، بلکه برای درمان بی خوابی مفید است.



برای تهیه این چای آرامبخش:

- « یک پیمانه آب را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید.
- « ۲ الی ۳ قاشق چای خوری برگ چای بادرنجبویه اضافه کنید و اجازه دهید چای به مدت سه الی چهار دقیقه دم بکشد. سپس چای را از صافی عبور دهید و در فنجان سرو بریزید.
- « مقداری آب لیمو ترش برای مزه دار کردن بیفزایید.
- « این فنجان چای تازه را ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب بنوشید.

چگونه این چای به داشتن خوابی بهتر کمک می کند؟

تحقیقات نشان می دهند که چای بادرنجبویه تولید گلیسین (glycine) در بدن را افزایش می دهد. گلیسین یک ماده شیمیایی است که اعصاب و ماهیچه ها را آرام می کند و همچنین به عنوان یک آرامبخش خفیف عمل می کند. « بی خوابی های شبانه اغلب با استرس و افسردگی در ارتباط هستند. چای بادرنجبویه می تواند اضطراب و افسردگی را نیز تسکین دهد. این چای حاوی لوتئولین (Luteolin) است که باعث ایجاد آرامش می شود. شما می توانید به سادگی یک فنجان چای بادرنجبویه دم کرده و عطر و بوی خوش آن را تنفس کنید و با نوشیدن این چای گوارانگرنی ها و اضطراب های خود را دور کنید.

میلک شیک هلو - خامه

مواد لازم:

- « هلو درشت (رسیده) یک عدد
- « ماست (یخ زده) ۲ اسکوپ
- « آب هلو (یخ زده) یک اسکوپ
- « شیر کم چرب یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

پوست هلو را کنده و هسته آن را جدا کنید تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست در آیند. در صورت غلیظ بودن نوشیدنی مقدار بیشتری شیر اضافه کنید. میلک شیک را در لیوان ریخته و سرو نمایید.



رژیم درمانی چطور سیر باشید و لاغر شوید

یادتان نرود که اگر بدن شما در روز، خصوصاً صبح‌ها مقدار کافی پروتئین دریافت نکند بیشتر به سمت مواد غذایی پر کالری و پر چربی می‌رود و این مواد غذایی مستقیماً باعث افزایش چربی دور کمر شما می‌شود. حالاً مواد غذایی خوشمزه‌ای که به شما برای کاهش وزن کمک می‌کنند را معرفی می‌کنیم:

غذایی یعنی صبحانه‌های غنی از پروتئین و فیبر است. مواد غذایی شامل پروتئین (مثل تخم مرغ) و فیبر (مثل نان گندم کامل) تا نیمی از روز شما را سیر و سرزنده نگه می‌دارد و کمتر سراغ هله هوله‌ها می‌روید. اگر تخم مرغ دوست ندارید می‌توانید از جو پخته شده با گردو و یا کمی کره بادام زمینی و یک تکه نان گندم کامل میل کنید.

برای لاغر شدن نیاز به کمک دارید؟ همیشه از خودتان می‌پرسید چی بخورم که سیر باشم و لاغر هم شوم؟ پس این توصیه‌ها را جدی بگیرید تا به هدف خود برسید. مهمترین نکته این است که گرسته ماندن و هله هوله خوردن منجر به چاقی شما می‌شود. پس سلاح مخفی شما برای کاهش وزن اولین وعده

✓ **فارچ:** اگر دنبال راهی آسان برای کاهش کالری در یاقتی روزانه خود هستید فارچ را جایگزین گوشت کنید یا این کار به راحتی چربی اشباع شده که باعث چاقی دور کمر شما می‌شود را حذف کرده‌اید.



✓ **عاست:** اول از همه ماست، به ماست غنی از کلسیم است. مطالعات نشان داده که کلسیم مانع از جذب چربی از روده کوچک می‌شود.



✓ **تخم مرغ:** صبحانه خود را با میل کردن تخم مرغ تبدیل به یک وعده غذایی مقوی و چربی سوز کنید.



✓ **آووکادو:** این میوه خوشمزه سبز بهشتی باعث کاهش سایز دور کمر شما می‌شود.



✓ **روغن زیتون:** این ماده غذایی شامل اولئیک اسید است که گرستگی شما را کاهش می‌دهد.



✓ **پسته:** شامل چربی‌های خوب اشباع نشده پروتئین و فیبر است که گرستگی شما را کاهش می‌دهند.



✓ **گندم کامل:** همه ما آرزوی شکمی صاف و بدون چربی داریم، پس برای رسیدن به این هدف، به جای نان سفید، نان گندم کامل، همچنین ماکارونی گندم کامل، جو و برنج قهوه‌ای میل کنید.



✓ **فلفل قرمز:** فلفل حاوی کاپسایسین است که باعث کاهش اشتها و گرستگی در طی روز می‌شود.



✓ **گریب فروت:** تمام مطالعات نشان می‌دهد که خوردن نصف گریب فروت قبل از هر وعده غذایی باعث کاهش وزن می‌شود.



✓ **برنج با سبزیجات:** اضافه کردن سبزیجاتی مثل بروکلی، هویج، کلم به برنج کالری کمتری دریافت می‌کنید زیرا برنج کمتری میل می‌کنید، همچنین با وجود سبزیجات در برنج معده با سرعت کمتری خالی می‌شود و مدت بیشتری سیر می‌مانید.

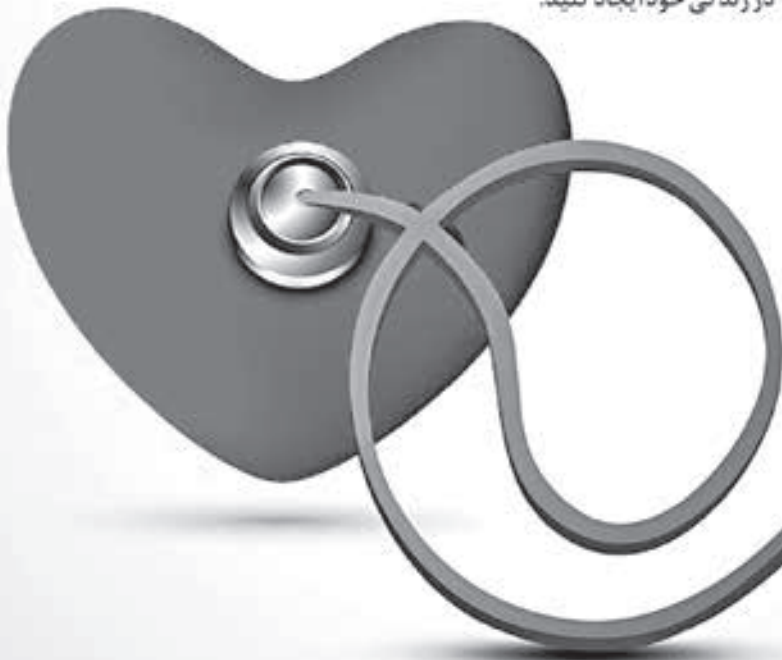
✓ **باقالی:** این ماده غذایی حاوی فلاونوئیدها و پروتئین است. مطالعات نشان داده این قلب سبز کوچک، مانع تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شود.



توصیه‌های دکتر آوز برای سلامتی قلب



قلب مهم‌ترین عضو بدن است که در طول عمر بدون وقفه کار می‌کند. حتی کوچکترین مشکل قلب می‌تواند منجر به مشکلات مهمی برای سلامتی شود. از آنجایی که قلب برای ماسخت کار می‌کند، آیا وظیفه ما نیست که توجه بیشتری به آن داشته باشیم؟ آیا می‌دانید که ایجاد تغییرات کوچک در شیوه زندگی می‌تواند تغییر بزرگی در زمینه سلامت قلب ایجاد کند؟ پس با دکتر آوز همراه شوید و این تغییرات کوچک را که می‌توانند باعث سلامتی قلب‌تان شوند در زندگی خود ایجاد کنید.



- ۱- از میوه‌ها برای میان وعده‌ها استفاده کنید.
- ۲- روغن زیتون را جایگزین روغن باکره کنید.
- ۳- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- ۴- کمتر بنشینید و بیشتر حرکت کنید.
- ۵- از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ۶- از جوی دو سر برای صبحانه استفاده کنید.
- ۷- ورزش را فراموش نکنید.
- ۸- حداقل ۱۵ دقیقه در روز ساکت و آرام بکجا بنشینید و استراحت کنید.
- ۹- به جای استفاده از آسانسور و پله‌برقی از پله استفاده کنید.
- ۱۰- از مصرف قند (و هم‌ه‌خوراکی‌هایی که باعث دیابت می‌شوند) پرهیز کنید.
- ۱۱- حداقل دو الی سه بار در هفته ماهی مصرف کنید.

چرا رانندگی با قند خون پایین خطرناک است؟

با پزشک مشورت کنید. همچنین اگر قرار است برای مدت طولانی رانندگی کنید، حتماً سوزن کنترل قندخون‌تان را همراه داشته باشید و هر دو تا چهار ساعت یکبار نسبت به اندازه‌گیری قندخون خود اقدام کنید. منبع: everydayhealth



معرض هیپوگلیسمی قرار دارند. گاهی مبتلایان به دیابت نوع ۲ با این‌که به هیپوگلیسمی دچار هستند، هیچ علامت خاصی ندارند و زمانی متوجه افت قندخون‌شان می‌شوند که دیگر دیر شده است. حالا اگر به دیابت مبتلا هستید و قصد رانندگی دارید، فقط با رعایت چند نکته ایمنی می‌توانید از خطر افت ناگهانی قندخون جلوگیری کنید. قبل از این‌که پشت فرمان بنشینید، قندخون خود را کنترل کنید. در صورتی که سطح قندخون‌تان از حد طبیعی خیلی پایین‌تر بود، از نشستن پشت فرمان جداً خودداری کنید. حداقل ۱۵ دقیقه به خودتان فرصت دهید و چیزی بخورید تا قندخون‌تان به حالت طبیعی برگردد. درباره خوراکی‌های افزایش‌دهنده قندخون

آیا می‌دانستید رانندگی با قندخون پایین بسیار خطرناک است؟ اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید و در زمان نامناسب پشت فرمان بنشینید، احتمال دارد حین رانندگی به افت شدید قندخون دچار شوید. در هیپوگلیسمی یا همان قند خون پایین، سطح قندخون به حدی کاهش پیدا می‌کند که نیازهای بدن تأمین نمی‌شود. اگر سطح قندخون به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد، هیپوگلیسمی رخ می‌دهد. مهم‌ترین علائم قندخون پایین عبارتند از سردرد، سرگیجه، تعریق، گرسنگی، لرزش، رنگ‌پریدگی، تشویش، گیجی، تغییرات خلق و خو، عدم تمرکز، تشنج و از دست دادن هوشیاری. دیابتی‌هایی که انسولین دریافت می‌کنند به دلیل عارضه جانبی این دارو در



Dr. Oz

پاسخ دکتر آزه به ۱۷ پرسش شما

دکتر آزه در سایت خود (www.doctoroz.com) به سؤالات مخاطبانش پاسخ می‌دهد. در اینجا برخی از سؤالاتی

که ممکن است سؤال شما خوانندگان عزیز مجله نیز باشد آورده شده است.

علاوه بر نور خورشید، در مواد غذایی مثل زرده تخم‌مرغ، ماهی سالمون، آب پرتقال، ماست و شیر نیز وجود دارد. ویتامین دی مانند سایر ویتامین‌ها نقش مهمی در بدن ایفا می‌کند که یکی از مهم‌ترین آنها تنظیم سیستم ایمنی بدن است. دریافت میزان کافی ویتامین دی در رشد طبیعی استخوان‌ها و دندان‌ها نیز نقش مهمی دارد. کمبود ویتامین دی در بدن ممکن است باعث مشکلاتی مثل نرمی استخوان یا استخوان‌های شکننده شود. همچنین کمبود این ویتامین در بدن عوارضی مثل تصلب بافت (سفت شدن بافت‌های نرم بدن) یا مشکلات قلبی را به وجود می‌آورد. در کنار نائیرانی که این ویتامین شگفت‌انگیز روی سلامت جسمی افراد دارد، وجود ویتامین دی در بدن می‌تواند در خلق و خو و سلامت روان نیز تاثیر بگذارد. افرادی که ویتامین دی کافی دریافت می‌کنند، کمتر نشانه‌های افسردگی یا نگرانی‌های بی‌مورد در آنها دیده می‌شود.

«چرا دچار خارش گوش می‌شویم؟»

این مشکل می‌تواند دلایل مختلف داشته باشد. شنا در دریا یا استخرهای آلوده یک دلیل است ولی در برخی افراد هم این اختلال به صورت مزمن وجود دارد و ممکن است، حتی پس از درمان هر از گاه فرد را درگیر کند.

این عارضه گاه می‌تواند بر اثر آلرژی یا یک نوع عفونت قارچی به وجود آید، ولی در بسیاری مواقع درماتیت یا التهاب مزمن پوست کانال گوش - که در اصطلاح معروف به اگزماست - عامل آن است. نوعی از خارش گوش نیز درماتیت سبورئیک است که در این نوع، پوست کانال گوش شبیه شوره‌های پوست سر است. در این مورد، کانال گوش حالت پوسته پوسته و خشک و ملتهب می‌شود. مصرف برخی مواد غذایی فستدی نیز می‌تواند شدت این عارضه را افزایش دهد.

برای درمان عارضه خارش گوش، مصرف قطره‌ها و پمادهایی که کورتون دارند، توصیه می‌شود. فقط از این داروها باید زمانی که خارش وجود دارد، استفاده شود.

«مصرف مداوم ایبوپروفن برای قلب ضرر دارد؟»



یک هفته مصرف مداوم قرص ایبوپروفن می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد. متخصصان با تاکید بر این که مصرف مسکن ایبوپروفن (ایبوپروفن، نوعی داروی غیر استروئیدی ضدالتهابی است) خطر احتمالی حمله قلبی را تسریع می‌کند، اظهار کرده‌اند؛ این عارضه جانبی بالقوه و نگران کننده مربوط به ایبوپروفن از اولین هفته مصرف مداوم این دارو ظاهر می‌شود.

اعضای این تیم تخصصی بین‌المللی متذکر شدند اگر چه در این شرایط افزایش کلی خطر حمله قلبی همچنان پایین است، اما احتمال بروز مشکلات قلبی در اولین ماه مصرف دوز بالایی از مسکن ایبوپروفن یا دیگر مسکن‌های رایج بیشتر می‌شود. به گفته این متخصصان، پزشکان باید پیش از شروع درمان و تجویز داروهای غیر استروئیدی ضدالتهابی بخصوص با دوز بالا، فواید و مضرات آن را در نظر بگیرند.

«چرا بدن به ویتامین دی (D) نیاز دارد؟»

ویتامین دی که با عنوان ویتامین خورشید نیز شناخته می‌شود از نوع ویتامین‌های قابل حل در چربی است که پوست، آن را از نور خورشید جذب می‌کند. همچنین برای اطمینان پیدا کردن از جذب ویتامین دی کافی در بدن می‌توان از مواد غذایی و مکمل‌ها نیز کمک گرفت. این ویتامین

«چرا پروتز دندانی متحرک لقی می‌شود؟»

عواملی که منجر به بروز این مشکل می‌شود آن است که بعد از کشیدن دندان‌ها، استخوان فک تحلیل می‌رود و در حالی که اندازه دندان مصنوعی ثابت می‌ماند ولی فک کوچک‌تر می‌شود. در نتیجه دست دندان متحرک بخوبی روی فک چفت نمی‌شود. این تحلیل در فک پایین دو تا چهار برابر بیشتر از فک بالاست. با توجه به کوچک‌تر بودن فک پایین و تماس بیشتر زبان با این ناحیه از دهان، شکایت بیماران از لقی و ناراحتی در فک پایین بسیار بیشتر از فک بالاست. البته چسب دندان روشی موقتی است و فقط مدت کوتاهی باعث از بین رفتن لقی دست دندان می‌شود و با گذشت زمان و با تحلیل بیشتر استخوان‌های فک، بتدریج اثر خود را از دست می‌دهد. از طرفی این چسب‌ها حاوی موادی هستند که ممکن است در قسمت مخاط بدون دندان بیمار واکنش‌های حساسیتی ایجاد کنند. امروزه برای بیماران که دچار تحلیل پیشرفته استخوان فک شده‌اند، از ایمپلنت‌های دندانی استفاده می‌کنند.

ایمپلنت‌های دندانی تاثیری شگرف در بهبود کیفیت درمان‌های دندانپزشکی به وجود آورده‌اند. برای بهبود لقی دندان مصنوعی، دو تا چهار ایمپلنت در فک پایین و حداقل چهار ایمپلنت در فک بالا قرار داده می‌شود. دندان مصنوعی هم روی این قطعات سوار می‌شود و گیر کردن این قطعات پروتز، مانع لقی و حرکت بیش از حد دست دندان خواهد شد.



« چگونه آلبیمورا تازه نگاه داریم؟ »



● آلبیمورا دارای PH اسیدی است و امکان رشد میکروب و کپک زدن آن در صورتی که تمام نکات بهداشتی رعایت شود، حداقل است. اما اگر بخواهید آلبیمورا سالم و به دور از عوامل میکروبی با کپک‌ها نگاه دارید، باید از تماس آن با قاشق‌های چرب یا مرطوب خودداری کنید.

- در شیشه آلبیمورا چرب یا مرطوب نکنید.
- شیشه آلبیموری خانگی را قبل از پر کردن کاملاً خشک کنید.
- آلبیمورا در جای خشک و خنک نگاه دارید.
- استفاده از درهای پلاستیکی می‌تواند برای پیشگیری از زنگ زدگی در آلبیمورا افزایش عمر آن موثر باشد.
- به هیچ وجه آلبیموراهای به اصطلاح خانگی که منشا تولید و بسته‌بندی مشخصی ندارند، نخرید.
- بهترین کار این است که خودتان لیموی تازه آب بگیرید و مصرف کنید.

« چرا نباید با دندان مصنوعی خوابید؟ »

خارج کردن دندان پروتز از دهان در زمان خواب به آرواره‌های فکسی استراحت می‌دهد. علاوه بر علت افزایش بهداشت دهان، خطرسر ابتلا به



بیماری‌های قارچی را از بین می‌برد.

پژوهشگران در یک مطالعه تازه نشان داده‌اند افرادی که دست دندان‌شان را در حین خواب در دهان باقی می‌گذارند در مقایسه با افرادی که قبل از خواب آن را خارج می‌کنند در ریسک بالاتری از ابتلا به ذات‌الریه قرار دارند. بی‌توجهی به سلامت بهداشت دهان و دندان از عوامل اصلی خطر ساز برای ابتلا به ذات‌الریه در میان سالمندان است. از آنجا که استفاده از پروتز در طول خواب احتمال بروز پلاک زیان و پروتئوز، التهاب لثه و ابتلا به بیماری‌های قارچی را افزایش می‌دهد، این افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های عفونی تنفسی، نظیر ذات‌الریه دارند.

افزایش توجه به بهداشت دهان و آگاه کردن بیماران سالخورده از اثرات زیان‌آور استفاده از دست دندان در طول خواب از جمله ضرورت‌های حفظ سلامت دهان و دندان و نیز سلامت و بهداشت عمومی سالمندان است.

« زنجبیل چگونه به لاغری کمک می‌کند؟ »



گنجاندن زنجبیل و سیر در برنامه غذایی، یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش وزن است. این گیاه دارویی به دلیل خاصیت چربی‌سوزی که دارد، اگر هم‌زمان با مصرف غذا مصرف شود می‌تواند به چربی‌سوزی و کنترل افزایش وزن پرداخته و حتی در مواردی به کاهش وزن نیز کمک کند.

برای مصرف این گیاه می‌توانید از پودر گیاه خشک‌شده زنجبیل در ماست یا غذا استفاده کنید یا این سبزی را به صورت تازه تفت داده و با کمک آن غذاهای خود را طبخ کنید.

این گیاه به دلیل داشتن ماده‌های اسیدی در بافت

خود آنزیم‌های معده را تحریک می‌کند و موجب افزایش سوخت‌وساز و متابولیسم بدن می‌شود. همچنین زنجبیل به دلیل خواصی که دارد، موجب تقویت حرکات حلقوی ماهیچه‌های دستگاه گوارش می‌شود و به این ترتیب شرایط بهتری را برای هضم و جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش به وجود می‌آورد. ضمن آن که موجب افزایش سوخت‌وساز چربی‌ها و کالری‌های اضافه در بدن می‌شود. مصرف این گیاه دارویی موجب از بین رفتن کلسترول در جریان گردش خون و در نهایت موجب دفع آنها از بدن می‌شود.

« چگونه از عارضه خارش گوش پیشگیری کنیم؟ »

سعی کنید، گوش‌تان همیشه خشک باشد و حتی زمان شنا کردن از مسدود کننده‌های گوش یا همان گوش‌گیر استفاده کنید. بعد از شنا یا استحمام، لاله گوش خود را با حوله یا شوار خشک کنید و از دست زدن به صورت، دستکاری یا فرو کردن اجسام مختلف مانند چوب کبریت یا گوش پاک‌کن به داخل کانال گوش خودداری کنید.

چنانچه جرم گوش شما به میزان بالاتر تولید می‌شود یا در سوراخ گوش‌تان پوسته‌ریزی می‌شود و خارش هم دارید، بهتر است که در فاصله‌های زمانی مشخص به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

هرگز از گوش پاک‌کن برای تمیز کردن گوش استفاده نکنید. این کار باعث فشرده کردن و به عقب راندن جرم به قسمت‌های داخلی تر کانال گوش خواهد شد. استفاده از گوش پاک‌کن به پوست ظریف کانال گوش آسیب وارد می‌کند و همین عمل باعث می‌شود، میکروب‌ها از سد پوستی رد شوند و خود را به لایه‌های زیرین رسانده، در نهایت باعث عفونت گوش خارجی شوند.





Dr. Oz

ضد خستگی جینسینگ به اثر محرک جینسینگ روی سیستم اعصاب مرکزی مربوط است. گزارش شده، جینسینگ با اثر هورمون مانند و کاهش دهنده کلسترول، تشدید کننده اتساع عروق و دارای اثر ضد اضطراب و ضد افسردگی است. بسیاری از تجارب بالینی، نشان دهنده قدرت عصار جینسینگ و جین سینوزیدها در بالا بردن یادگیری و حافظه و فعالیت جسمی است.

بعلاوه مواد موثر آن، موجب افزایش مقاومت در مقابل عفونت می شود. قابل ذکر است که گیاه جینسینگ قند خون را کاهش می دهد و اثر اتسولین را در بدن تقویت می کند. این گیاه، عاملی برای تقویت سیستم دفاعی بدن در مواجهه با بیماری ها به شمار می رود. در مان سردرد، کاهش عوارض ناشی از یائسگی در زنان، در مان بعضی مشکلات جنسی در میان زوجین، تنظیم سوخت و ساز بدن و کاهش و تعدیل عوارض پیری و فرسودگی از دیگر اثرات مفید ناشی از استفاده جینسینگ است.

« موثرترین درمان آلرژی چیست؟ »

هنگام بروز آلرژی سیستم تنفسی، بینی، ریه، پوست، مخاط و سیستم گوارشی درگیر می شود که دارای علامت متفاوتی چون عطسه، خارش، آبریزش بینی، خارش گوش و چشم هستند. همچنین تنگی نفس، سرفه، صدای خس خس سینه در آلرژی ریه خود را نشان می دهد. بهترین راه تشخیص آلرژی، معاینه فیزیکی و شرح حال مناسب از بیمار است تا پزشک بتواند آن را از دیگر بیماری های ویروسی تشخیص دهد، علاوه بر آن تست های تشخیص آلرژی هم در این زمینه وجود دارد. دوره آلرژی تاوقتی فرد در برابر عامل محرک مانند حیوان خانگی یا نوعی گیاه خاص قرار داشته باشد، ادامه دارد. بهترین روش برای رفع آلرژی حذف عامل یا ماده غذایی محرک، تغییر محیط فیزیکی، شرایط آب و هوایی که فرد به آن حساسیت دارد، است.

بعلاوه مصرف آنتی هیستامین ها و داروهای ضد التهاب که به صورت اسپری های بینی و دهان در بازار وجود دارد، موجب کنترل علامت آلرژی شده و از پیشرفت بیماری به صورت موقتی جلوگیری می کند. افراد مبتلا به آلرژی باید مداوم تحت نظر پزشک از روش ایمونوتراپی و واکنش های آلرژی که به صورت تزریقی و خوراکی است، استفاده کنند تا سیستم ایمنی بدن به مرور زمان پاسخ های نایجابی خود را حذف کند.



غذایی خاص به صورت تهوع و دل درد بروز می کند. افرادی که زمینه آلرژی دارند از محیطی که دارای عوامل تحریک کننده مانند خوراکی هایی نظیر شکلات، فست فودها، فلفل، شرایط محیطی مانند گرد و خاک و وجود حیوانات که امکان بروز این بیماری را در آنان افزایش می دهد، اجتناب کنند. گاهی بیماری آلرژی زمینه ژنتیک و ارثی در افراد دارد و عوامل تحریک کننده بخصوص در فصل بهار و تابستان نظیر گرده های گل و درختان باعث پاسخ نایجابی سیستم ایمنی بدن می شود که ابتدا به آلرژی رانیز افزایش می دهد.

با توجه به گرده افشانی ها، ورود میوه ها و سبزیجات جدید در فصل بهار، آلرژی های بینی، غذایی و آسم در این فصل بسیار شایع هستند. بی تفاوتی افراد به آلرژی های سطحی می تواند آن را از یک بیماری ساده به یک بیماری سخت تبدیل کند.

« جینسینگ چیست؟ »

آنچه به عنوان جینسینگ شناخته می شود، ریشه خشک شده گیاهی با نام علمی Panaxginseng است. گیاه جینسینگ دارای اثر ضد خستگی (تقویت کننده قوای جسمی و فکری) است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده، بسیاری از اثرات



« کاهش تاثیر داروی مسکن با کم خوابی؟ » متخصصان علوم پزشکی آمریکا در یک آزمایش جدید در یافته اند بین کمبود خواب و حساسیت به درد ارتباط غیر منتظره ای وجود دارد. نتایج این آزمایش ها آشکار کرد در مواقعی که فرد دچار کمبود خواب مزمن است، مصرف داروهای مسکن تقریباً بی تاثیر خواهد بود؛ در حالی که در این شرایط استفاده از ترکیبات کافئین دار نظیر قهوه می تواند کاربرد بیشتری در تسکین درد داشته باشد. به گفته متخصصان، مصرف مسکن های معمول مانند ایبوپروفن برای کاهش درد بویژه دردی که از کمبود خواب ناشی می شود بی تاثیر است. هر دردی که بیش از ۱۲ هفته ادامه پیدا کند در مزمن تلقی می شود و می تواند پیامد آسیب دیدگی، وجود یک بیماری نهفته یا دلیلی ناشناخته باشد. بسیاری از افراد برای تسکین درد



به روش های درمانی مکمل همچون یوگا متوسل می شوند؛ هر چند تحقیقات جدید به مطالعه روی ارتباط بین کمبود خواب، حساسیت به درد و مسکن های متداول پرداخته و به یافته های جالبی منتهی شده است. در آینده این یافته ها می تواند به بیماران مبتلا به دردهای مزمن کمک کند تا احساس درد خود را بهتر کنترل کنند.

« منظور از استرس آلرژیکی چیست؟ »

گاهی اوقات استرس به تنهایی می تواند عامل آلرژی داشتن در افراد باشد و با ایجاد حساسیت در فرد موجب بیمار شدن وی شود. قرارگیری طولانی مدت در معرض عامل محرک، بی توجهی به درمان آلرژی و شدت زمینه ارثی در افزایش میزان بروز آلرژی موثر است. آلرژی در پوست به صورت اگزما و کهیسو، همچنین در دستگاه گوارشی نیز بعد از مصرف داروها و مواد

« آروغ زدن به نوزاد چه کمکی می کند؟ »



نوزادانی که با شیشه شیر می خورند، بیش از نوزادانی که از سینه مادر تغذیه می شوند، هوا می بلعند و بیشتر نیاز دارند تا به آروغ زدن آنها کمک شود. برای جلوگیری از بلعیدن هوا، مراقب باشید، بتدریج که شیشه نوزاد از شیر خالی می شود، هوا در ته شیشه باقی بماند. برای این که نوزاد آروغ بزند، کافی است سر شیرخوار را بر شانه خود بگذارید و راه تنفسی اش را باز نگه دارید. برای این که شیرخوار راحت آروغ بزند، باید کمر او کاملاً صاف باشد و گردنش تکیه گاه داشته باشد. اگر شیرخوار بعد از شیر خوردن آروغ نزنند، به این معنی است که هوای زیادی در معده اش جمع نشده است. البته بهتر است، قبل از خواباندن او و بعد از شیر خوردن کمی او را بر سر شانه خود نگه دارید. این کار هم محتاطانه تر است و هم باعث خواب راحت تر او خواهد شد. شیرخوارانی که از سینه شیر می خورند، در مقایسه با آن دسته که از شیشه شیر می خورند، کمتر باد گلو دارند.

« آلرژی و سرماخوردگی چه نوع آبریزش بینی هایی دارند؟ »

رینیت آلرژیک که ترجمه آن التهاب بینی ناشی از حساسیت است دارای علائمی شامل عطسه کردن پی در پی، آبریزش بینی، خارش بینی و چشم، بسته شدن متناوب بینی ها، قرمزی چشم، خارش حلق و اشک ریزش است. این افراد دچار گرفتگی معتد بینی می شوند و گاهی سرفه های طولانی به سراغشان می آید. علت اصلی این سرفه ها ریزش ترشحات بینی و سینوس ها به داخل حلق است. از آنجا که التهاب بینی موجب گرفتگی طولانی مجرای خروجی بینی می شود، ترشحات، راهی برای خروج ندارد و از طریق ریزش در حلق دفع

می شود.

وقتی بیمار در معرض هوای سرد قرار می گیرد ترشحات زیاد می شود و ریزش چرک و ترشح از بینی و سرفه های بیایی شروع می شود. این علائم خیلی شبیه سرماخوردگی است و بسیاری از بیماران به اشتباه تصور می کنند که به طور مرتب سرما می خورند. سرماخوردگی در اثر ویروس ایجاد می شود و یک دوره سه روزه را طی می کند و همراه با تب خفیف و درد خفیف بدن است و بعد از این دوره بر طرف می شود. درمان سرماخوردگی استراحت و نوشیدن مایعات گرم و اجتناب از کار سنگین است و بعد از دو تا سه روز علائم مرتفع و حال عمومی بهبود خواهد یافت.

« علائم عقرب گزیدگی چیست؟ »

به طور کلی، معمولاً عقرب گزیدگی موجب احساس درد و ناراحتی شده که به مرور زمان، کمتر می شود.

کسی که عقرب او را نیش زده احساس درد، سوزش و یا کرحتی در ناحیه ای نیش زدگی می کند. واکنش بدن در ناحیه ای عقرب گزیدگی می تواند خفیف باشد. به تدریج پیش می آید که فرد در سراسر بدن، با علائم شدید یا واکنش شدیدی مواجه شود.

علائم شدید عقرب زدگی شامل موارد زیر است:

- گرختی گسترده در بدن
- مشکل در بلع
- بند آمدن زبان
- تاری دید
- سفید شدن چشم
- حمله ای صرع
- افزایش ترشح بزاق
- تنگی نفس

« درمان خانگی عقرب گزیدگی چیست؟ »

● محل عقرب گزیدگی را با آب و صابون بشویید و هر گونه زیور آلات را خارج کنید، زیرا تورم بافت آسیب دیده ممکن است گردش خون را دچار مشکل کند.

● کمپرس سرد بگذارید. ۱۰ دقیقه کمپرس کنید و ۱۰ دقیقه کمپرس را بردارید.

● برای تسکین درد می توانید از قرص استامینوفن، هر چهار ساعت یکبار استفاده کنید. از آسپرین یا ایبوپروفن استفاده نکنید، چون ممکن است موجب بروز مشکلات دیگری شود.

- آنتی بیوتیک، کمکی به درمان نمی کند، مگر این که ناحیه گزیدگی دچار عفونت ثانوی شود.
- زخم را دستکاری نکنید یا مک نزنید.
- اگر فرد آسیب دیده، کودک یا پنج ساله یا کوچک تر است، به پزشک مراجعه کنید.
- اگر علائم، شدیدتر شدند به پزشک مراجعه کنید.
- تا وقتی به بیمارستان برسید، روی ناحیه گزیدگی، به طور مداوم یخ بگذارید.
- اگر خطری برای دیگران وجود ندارد، عقرب مرده یا آسیب دیده را با دقت و احتیاط داخل یک ظرف در پوش دار بگذارید تا آن را به پزشک نشان دهید.
- پانزهر درمائی می تواند تمام علائم را در عرض چهار ساعت متوقف کند.

« چه افرادی بیشتر در معرض آفتاب سوختگی هستند؟ »

افرادی که به مناطق استوایی سفر می کنند، افرادی که به ارتفاعات می روند و افرادی که در تابستان سفر می کنند. بازتاب پر تو ماورای بنفش از برف، شن و آب، ما را بیشتر در معرض این اشعه قرار می دهد. در تفریحاتی مثل شنا، اسکی، موج سواری و آرامش در ساحل دریا نیز بیشتر خطر آفتاب سوختگی وجود دارد.

بر این اساس توصیه می شود:

- در ساعات تابش مستقیم آفتاب (ساعت ۱۰ صبح تا چهار بعد از ظهر) بیشتر در سایه بمانید.
- از پوشش مناسب در برابر آفتاب استفاده کنید.
- از کلاه و سایبان یا لبه های بلند استفاده کنید.
- مایعات زیاد بنوشید.
- از عینک های آفتابی استفاده کنید که اشعه UVA و UVB را بلاک می کند.
- از ضد آفتابی استفاده کنید که SPF بالاتر از ۱۵ داشته باشد.



● **عده‌ی ضد استرس است، به کاهش کلسترول کمک می‌کند و افزودن ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آن‌ها به هنگام ناشتا می‌شود.** ☺☺



● **مصرف گوجه‌فرنگی باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود. محققان می‌گویند کسانی که روزانه گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می‌شوند.** ☑☑



خوراکی‌های خوب و بد

هجوم اطلاعات از فضای مجازی و اینترنت به دانش مردم به افزایش دانسته‌های درست و غلط آنان منجر می‌شود. به نظر من مشکل اصلی این است که بیشتر مردم می‌خواهند خیلی سریع و بدون زحمت به دانش کافی در زمینه‌های مهم برسند. دیابت در حال حاضر یک علم بسیار وسیع و پیچیده است و تغذیه صحیح دیابتی‌ها در جایگاه اصلی این علم قرار دارد. متأسفانه بسیاری از مواد غذایی که بشدت برای دیابت تبلیغ می‌شوند هیچ پایه و اساسی ندارند و تاسف‌بار تر این که گاهی غذاهای مضر به عنوان مفید در جامعه جا انداخته می‌شوند و سودجویان از آن استفاده می‌کنند و مردم را به استفاده نابجا از آن سوق می‌دهند.



● چند مثال رایج

◆ **عسل:** در طبیعت به وسیله زنبور و بعد از مکیدن شیره گل‌ها ایجاد می‌شود. خوردن این نوع عسل به مقدار کم مثلاً ۲۰ گرم در شبانه روز مفید است و دیابتی‌ها هم می‌توانند استفاده کنند. نکته اصلی این است که عسل معروف به نوع مخصوص دیابتی‌ها وجود ندارد. برای تولید یک کیلو گرم از عسل به دست آمده از شهد گل مبلغ هنگفتی هزینه می‌شود. بنابراین بیماران مبتلا به دیابت نباید

در مصرف عسل به اصطلاح دیابتی زیاده روی کنند. بیسکویت‌های دارای سبوس، برخی شیرینی‌ها دارای سبوس هستند افرادی که دیابت ندارند می‌توانند در میان وعده‌ها از این نوع شیرینی‌ها به میزان کم استفاده کنند. متأسفانه تبلیغات غلط سودجویان این موضوع را جا انداخته که دیابتی‌ها می‌توانند از این نوع شیرینی‌ها براحتی استفاده کنند که اساساً اشتباه است.

☑ **تخم مرغ پخته غذایی ایدآل برای عضلات است دلیل آن ارزش بیولوژیکی آن است یعنی میزانی از پروتئین که از این ماده غذایی در بدن با پروتئین ترکیب می‌شود که در تخم مرغ تقریباً از هر ماده غذایی دیگر بالاتر است.** ☺☺



ایستگاه سلامتی با دکتر آاز



Dr.Oz

☑☑ **در طب سنتی، درد دندان را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان پوسیده تسکین می‌بخشند.** ◆◆

⚠ **مصرف آب یخ در این زمان‌ها ممنوع:** در حالت ناشتا - بلافاصله پس از حمام - بلافاصله پس از خوردن میوه تر. منجر به ضعیف شدن کبد و کبدچرب، اختلال اعصاب و لرزش در میانسالی می‌شود. ☺☺☺

☑ **عوارض مصرف زیاد شکر:**
 سرگیجه
 خواب‌آلودگی
 بی‌وست
 ایجاد سنگ صفرا و سنگ کلیه
 کاهش حافظه
 پیری زودرس
 پوکی استخوان

⚠ **تقریباً ۲۵ روز طول می‌کشد تا یک بدن کاملاً سالم عوارض ۱۰۰ گرم سوسیس و کالباس را خنثی کند. هر گونه بیماری و استرس این مدت زمان را حتی تا ۱۰ برابر افزایش می‌دهد.** ☺☺

● **خوابیدن روی شکم، باعث بی‌تحرك ماندن بدن و رسوب سنگ در کلیه، تضعیف عضلات شکم، قوز کمر و آسیب به گردن و ستون فقرات می‌شود. بهترین حالت بدن در هنگام خواب، خوابیدن به سمت راست است.** ⚠⚠

◆ **تا حالا شده وقتی ناگهانی یلنغمی شوید سرتان گیج برود؟** خب دلیل این جاذبه است جاذبه مقداری از خون را در کف پا نگاه می‌دارد که باعث می‌شود در بلند شدن ناگهانی اکسیژن کافی به مغز نرسد. ☺☺





مواد موجود در کرم های ضد آفتاب به کلر موجود در آب استخرهای شنا و اشعه ماوراء بنفش خورشید واکنش نشان داده و تبدیل به یک ماده سمی خطرناک می شود (سرطان).



بیشتر بین میزان حملات و سگته های قلبی در ساعات اولیه صبح است، چون خون آسان در این ساعات غلیظ تر است و نوشیدن ۱ لیوان آب قبل از خواب به جلوگیری از حمله قلبی کمک می کند.

برای دیابت کدامند؟



برگ درختان: سال هاست اطلاعات ضد و نقیضی در مورد جوشاندن برگ درخت گردو و اخیراً انبه و استفاده برای کنترل دیابت یا حتی درمان آن منتشر شده است. واقعیت این است که هیچ کدام تاکنون جنبه علمی ندارند؛ یعنی به میزان کافی در مورد سود و زیانشان بررسی نشده است و چه بسا ضرر داشته باشند و بیماری های خطرناک دیگری را ایجاد کنند.

از آن را بخورید و ۱/۵ تا ۲ ساعت بعد دوباره قند خود را اندازه بگیرید. به این روش شما خودتان بوضوح اثر غذا را بر قند خون مشاهده می کنید و اسیر شایعات نمی شوید. ما با این روش و همکاری بیماران مشاهده کردیم یک قاشق عسل حدود ۱۵۰ واحد قند را افزایش می دهد. خوردن غذاهای عادی و دارای قند کم را شروع کنید؛ مثل لبنیات کم چرب، حبوبات و سبزیجات.

اگر بخواهیم در این فرصت محدود توصیه کاربردی و واقعی به بیماران عزیز مبتلا به دیابت بکنیم اینهاست:

۱ دستگاه کنترل قند داشته باشید. هر ماده غذایی ای که در مورد آن مطالعه می کنید و می خواهید خوبی بابتی آن را بسنجید، ابتدا در یک ساعت خاص قندتان را بگیرید. مقدار کمی

۳ مطمئن باشید راه میانبری برای درمان بالای قرن یعنی دیابت وجود ندارد. باید کم بخوریم. به معنای واقعی کمتر بخوریم و بیشتر ورزش کنیم تا از این بیماری دور شویم. «این تصور که تمام روز را راحت لم دهیم، پر بخوریم و در آخر با خوردن یک ماده خاص سلامت مان را تضمین کنیم فقط یک دروغ بزرگ است.»



نان فانتزی به دلیل حالت خمیری که دارند هنگامی که با اسید معده مخلوط می شوند باعث ترشی معده و در برخی افراد نفخ معده را ایجاد می کنند و به سهولت هضم نمی شوند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr. Oz



در حالت عصبانیت نخوابید. خوابیدن در حالت عصبانیت باعث استرس زیاد و ماندگار شدن خاطرات بد در ذهن آسان و عصبی شدن فرد می شود.

برای کاهش استرس طالبی بخورید. طالبی ضدالسرگی و استرس است منبع غنی «پتاسیم» که به طبیعی شدن تپش قلب و رسیدن اکسیژن به مغز کمک می کند.

محققان دریافتند در طالبی عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیر طبیعی پلاکت ها می شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ ها که عامل حمله های قلبی است جلوگیری می کند.

اگر زیاد نفخ می کنید یک تکه زنجبیل، مقداری آب و کمی آب لیمو ترش را باهم مخلوط کنید و بعد از هر وعده غذایی ۳ قاشق غذاخوری میل کنید.



مغز وسط «برگ های کلم» را با مقداری مغز بادام جوشانید تا دو سوم آب آن بخار شود. سپس مقداری «شکر نیشکر» به آن بیفزایید و همه روزه صبح و شب یک استکان از آن بخورید.



بجای اینکه حجامت کنید هر روز صبح ۱ سیب بخورید تا خون شما پاکسازی شود. تحقیقات نشان داده سیب خون را پاکسازی می کند و بهترین زمان مصرف سیب صبح است.



دانشستنی‌های دربارہ روغن مورچه؛ چه تجویزی می‌کند؟

روغن مورچه چه نوع خاصیت‌های درمانی دارد این روغن در چه مواردی کاربرد دارد طب سنتی مصرف آن را برای از بین بردن موهای زائد توصیه می‌کند. امروزه با پیشرفت علم در آرایشگری راه‌های زیادی برای از بین بردن موهای زائد وجود دارد؛ از استفاده از انواع کرم‌های موبر گرفته تا سالن اپیلاسیون و لیزر کردن در کلینیک‌های زیبایی. اگر چه همه این کارها می‌توانند سودمند باشند و با انتخاب به جای آنها می‌توان به راحتی از شر موهای زائد خلاص شد اما برخی خانم‌ها هم نمی‌توانند به راحتی از این شیوه‌ها استفاده کنند و نمی‌توان یک نسخه را برای همه پیچید. به همین دلیل برخی‌ها ترجیح می‌دهند سراغ شیوه‌های سنتی رفته و با شیوه گذشتگان به جنگ موهای زائد بروند. اگر شما هم دنبال از بین بردن موهای زائد باروش‌های سنتی رفته باشید، حتما اسم روغن مورچه را شنیده‌اید. ما در این مطلب قصد داریم به این سؤال شما که آیا با استفاده از روغن مورچه می‌توان موهای زائد را از بین برد، پاسخ داده و راهنمای کاملی درباره استفاده از این محصول در اختیار شما قرار دهیم. به همین منظور سراغ دکتر علیرضا عباسیان، متخصص طب سنتی رفتیم تا درباره روغن مورچه و کاربرد آن برای ما بگوید.

روغن مورچه، موبر نیست

در منابع طب سنتی مانند تحفه حکیم مومن تبریزی و مخزن الادویه خراسانی که قدمت ۲۰۰ ساله دارند درباره روغن مورچه و خواص متنوع آن برای درمان بیماری‌ها مطالبی ذکر شده است. در بخشی از این منابع به دو نوع روغن مورچه و خواص درمانی کم‌نظیر آن اشاره شده که یکی از آنها از روغن گیری مورچه در روغن گیاه زنبق و خیری و دیگری از روغن گیری مورچه در روغن زیتون به دست می‌آید. اما در این منابع درباره کاربرد این نوع از روغن مورچه برای از بین بردن موهای زائد اشاره‌ای نشده است که آیا استفاده از این روغن که این روزها علاوه بر عطاری‌ها به شکل صنعتی و در بسته‌بندی‌های شکل در فروشگاه‌های داخلی و خارجی به منظور از بین برنده موهای زائد به مردم ارائه می‌شود، چقدر می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

نسخه سنتی برای موهای زائد

در حالی که در بخشی دیگر به این موضوع اشاره شده که طلاکردن مورچه‌های کشته شده به روی پوست می‌تواند به از بین رفتن موهای زائد در بدن کمک کند. به این ترتیب در زمان‌های قدیم برای از بین بردن موهای زائد، مورچه‌ها را می‌کشتند و می‌ساییدند و آنها را روی پوست می‌مالیدند به این ترتیب ممانعت رشد موهای زائد در بدن می‌شدند. این شیوه در شرایطی که فرد پیش از این برای از بین بردن موهای زائد خود از شیوه‌های دیگر استفاده نکرده باشد، توصیه شده است. در این صورت فرد می‌تواند به از بین رفتن موهای زائد امیدوار باشد اما افرادی که پیش از این روش‌های دیگر را تجربه کرده‌اند با تکرار کردن این شیوه و طلاکردن مورچه‌های ساییده شده به روی پوست می‌توانند برای از بین بردن موهای زائد اقدام کنند.

روغن مورچه صنعتی ندارد

امروزه محصولات شیمیایی مختلفی وجود دارد که از آنها برای از بین بردن موهای زائد استفاده می‌شود. در برخی از این محصولات آهک و زرنیخ وجود دارد که استفاده از آنها برای تهیه محصولات موبر بسیار به صرفه است چون راحت تهیه می‌شود و به وفور یافت می‌شود اما به نظر می‌رسد که تهیه روغن مورچه و محصولاتی که از روغن مورچه تهیه می‌شود چندان منطقی به نظر نمی‌آید. ممکن است محصولاتی داخلی یا خارجی در بعضی عطاری‌ها یا فروشگاه‌ها عرضه شود اما باید دید که چقدر مورچه باید استفاده کرد تا روغن مورچه برای تولید محصولات صنعتی به دست آید. پیدا کردن مورچه و پرورش دادن آن نیز با این وسعت به نظر منطقی نمی‌آید. با این وجود ممکن است در بعضی عطاری‌ها روغن مورچه که به صورت سنتی تهیه شده باشد، یافت شود و افرادی باشند که در این زمینه قابل اعتماد و امین باشند اما نکته اساسی این است که استفاده از این روغن‌ها نمی‌تواند به کاهش موهای زائد بدن کمک کند چرا که در متون کهن طب سنتی نیز اشاره‌ای به کاربرد روغن مورچه برای از بین رفتن موهای زائد نشده و صرفاً از طلاکردن مورچه یاد شده است.

گوش‌تان را تیز کنید

یکی دیگر از خواص درمانی روغن مورچه که از جوشاندن مورچه در روغن زیتون به دست می‌آید، درمان و بهبود وز وز گوش و افزایش شنوایی برای افرادی است که با کاهش قدرت شنوایی مواجه شده‌اند. در مانگران طب سنتی برای درمان این عارضه به بیماران ششان توصیه می‌کردند که مقدار مشخصی از این روغن را درون گوش بچکانند و برای درمان اقدام کنند. البته این نسخه از جمله نسخه‌های طبیعی و سنتی است که نیاز به کار علمی و پژوهشی بیشتری دارد و باید بررسی شود که چقدر میزان اثر گذاری این روغن زیاد است. علاوه بر این باید به مخاطبان سبب سبز هشدار دهیم که هرگز نباید از داروهای سنتی به صرف اینکه منشأ طبیعی و گیاهی دارند به صورت خودسرانه مصرف کنند. این کار نیاز به معاینه و بررسی دقیق وضعیت بیمار دارد. به عنوان مثال اگر فردی خودسرانه این روغن را در گوشش بریزد چون احتمال وجود زخم یا پارگی کوچک و نامحسوس در گوشش وجود دارد، ممکن است موجب بروز عفونت و آلودگی در گوش و یا اختلال‌های شنوایی در این ناحیه رو به رو شود. بنابراین توصیه ما به مخاطبان این است که هرگز بدون تجویز و مشورت با متخصص طب سنتی سراغ داروهای طبیعی و گیاهی نروند و آنها را بی‌رویه مصرف نکنند.

توصیه طب مدرن چیست؟

برخی متخصصان طب مدرن بر این باورند که استفاده موضعی از روغن مورچه می تواند رشد موهای زائد را به تعویق اندازد اما نمی تواند باعث از بین رفتن دائمی موهای زائد شود زیرا این روغن تنها می تواند ساقه مو را از بین ببرد و ریشه مو همچنان سالم باقی می ماند.

این گروه بر این باورند که اسید فرمیک علاوه بر این می تواند تأثیری روی تغذیه پیاز مو بگذارد و موجب کندی روند رویش موها را بشود. با این وجود گروهی دیگر از متخصصان پوست و مو وجود دارند که معتقدند استفاده از این روغن هیچ تأثیری در کاهش موهای زائد ندارد و کاری بی فایده است.

این در حالی که در مانگران طب سنتی دیدگاه متفاوتی دارند. آنها بر این باورند که استفاده از روغن مورچه برای کاهش موهای زائد باور غلطی است که میان مردم رایج شده و این خود مورچه و طلا کردن و ماسک کردن آن روی پوست است که قابلیت از بین بردن موهای زائد را دارنده روغن تهیه شده از آن.

روغن مورچه جهانی است

در میان مردم باوری وجود دارد که استفاده از روغن مورچه خارجی تأثیر زیادی در کاهش میزان رویش موهای زائد دارد. با جست و جویی ساده در یکی از موتورهای جست و جو می بینید که روغن مورچه در میان زنان اروپایی و آمریکایی شناخته شده است و آنها برای از بین بردن موهای زائد از آن استفاده می کنند. مصرف کنندگان روغن مورچه خارجی در نظر سنجی های مختلف از تأثیر ماندگار روغن مورچه صحبت می کنند و در این باره می گویند: بعد از ۴ تا ۵ بار استفاده از روغن مورچه به مرور شاهد کاهش میزان رویش موهای زائد بودیم و نتیجه خوبی به دست آوردیم. بر اساس آنچه روی کانالوگ این محصول نوشته شده روغن مورچه خارجی از تخم مورچه استخراج می شود. شیوه استخراج این روغن این گونه است که تخم مورچه را پس از خشک کردن، آسیاب می کنند و روغن آن را که مایعی قهوه ای و قرمز رنگ است طی فرآیندی که در دمای ۵۰ درجه سانتیگراد اتفاق می افتد استخراج می کنند. روغن به دست آمده با اسانس های معطر خوشبو می شود و مورد استفاده مردم قرار می گیرد. حال باید بررسی کرد و دید تولید کنندگان این محصول چگونه حجم بالایی از تخم مورچه را برای تولید و استخراج حجم انبوه روغن تهیه می کنند!

آیا استفاده روغن مورچه برای نوزادان مجاز است

برخی مردم که صاحب نوزاد دختر بر مو می شوند دل نگران می شوند که دخترشان در آینده مشکلات زیادی داشته باشد. این گروه بر اساس همین باور قدیمی و نادرست که روغن مورچه موهای زائد را کم می کند، این روغن ها را تهیه می کنند و به بدن کودک می زنند. در حالی که ممکن است آنچه به نام روغن مورچه به آنها ارائه می شود، واقعا روغن مورچه نباشد و ترکیبات دیگری داشته باشد که پوست نوزاد را دچار مشکل کند و عوارضی برای او به همراه داشته باشد. حتی اگر این روغن، روغن مورچه باشد به دلیل آنکه ممکن است مقدار قابل ملاحظه ای اسید فرمیک در آن وجود داشته باشد می تواند موجب سوختن پوست یا از بین رفتن ریشه موهای نوزاد که به صورت کرک در آمده شود و حتی پوست نوزاد را تیره و سیاه رنگ کند.



خوراکی‌های شفابخش دکتر آراز فواید آب قلم می‌گوید

یکی از خوراکی‌های شفابخش که به دلیل خواص سلامت شگفت‌انگیزش شناخته شده است، آب قلم می‌باشد. آب قلم خواص سلامت بسیاری دارد و مصرف آن بسیار توصیه می‌شود.



فواید آب قلم:

مفید است. متخصصان تغذیه معتقدند که آب استخوان حاوی مواد معدنی (کلسیم، منیزیم، فسفر، سیلیکون، سولفور و...) می‌باشد که بدن به راحتی جذب می‌کند. این آب حاوی ترکیبات کندروایتین سولفات و گلوکزآمین است که به عنوان مکمل یا قیمت گران فروخته می‌شوند تا التهاب، آرتрит و درد مفاصل را کاهش دهند. یک مطالعه انجام گرفته توسط دانشگاه مرکز پزشکی

خوشمزه می‌باشد و هضم آن راحت است و سلامت را بهبود می‌بخشد. اجداد و نیاکان ما از هر قسمتی از حیوان برای تهیه آب قلم استفاده می‌کردند. استخوان‌ها و مغز استخوان، پاهای ناندون‌ها و رباط‌ها را که نمی‌توانید مصرف کنید، می‌توانید بجوشانید و سپس روی حرارت ملایم بپزید. پخت ملایم آنها باعث می‌شود ترکیبات درمان‌بخشی مانند کلاژن، پرولین، گلیسین و گلوتامین از آنها خارج شود که بسیار برای سلامت

« درمان سندرم لیکی گات (نشت روده) »
 « غلبه بر حساسیت‌ها و آلرژی‌های غذایی »
 « بهبود سلامت مفاصل »
 « کاهش سلولیت »
 « تقویت سیستم ایمنی بدن »
 هر نوع آب استخوان (از جمله استخوان گوساله، گوسفند، مرغ و...) ماده اولیه رژیم‌های غذایی قدیمی در هر فرهنگ و پایه و اساس تمامی آشپزی‌ها هستند. زیرا آب استخوان سرشار از مواد مغذی و



نیراسکا بر روی سوپ مرغ نشان داد که این سوپ برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار مفید است. محققان دریافتند که اسید آمینه‌هایی که هنگام تهیه آب مرغ تولید می‌شوند التهاب سیستم تنفسی را کاهش می‌دهند و گوارش را بهبود می‌بخشند. همچنین، این مطالعه نشان داد که این سوپ سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت کرده و بیماری‌هایی چون آلرژی‌ها، آسم و آرتریت را بهبود می‌بخشد. آب استخوان منبع بسیار خوب اسید آمینه‌ها، کلآژن، ژلاتین و مواد معدنی است. در واقع، مقدار زیادی از مواد مغذی مختلف در آب استخوان وجود دارد که به آسانی از خوراکی‌های دیگر به دست نمی‌آیند.

با مصرف مرتب آن و یا استفاده از آن در دستورهای تهیه می‌توانید سلامت روده‌های خود را بهبود داده و التهاب و ورم را کاهش دهید. در اینجا دکتر آزارش خاصیت اصلی آب استخوان برایتان می‌گوید.

۱- محافظت از مفاصل

آب استخوان یکی از بهترین منابع کلآژن طبیعی است. این کلآژن در استخوان‌ها، پوست، غضروف، رباط‌ها، تاندون‌ها و مغز استخوان حیوانات یافت می‌شود. همچنان که پیر می‌شویم، مفاصل مان به طور طبیعی ضعیف و فرسوده می‌شود و اعطاف پذیری کمتری خواهیم داشت، زیرا با افزایش سن، غضروف تحلیل می‌رود. هنگامی که آب استخوان به آرامی می‌پزد، کلآژن از استخوان حیوان خارج شده و آماده جذب است. با مصرف آب استخوان این کلآژن به راحتی جذب بدن شده و غضروف سازی می‌کند. یکی از باارزش‌ترین ترکیبات آب استخوان ژلاتین است که در میان استخوان‌ها مانند یک نرجه عمل می‌کند و به حرکت آسان آنها بدون سایش کمک می‌کند.

تحقیق انجام شده توسط بخش تغذیه دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا نشان داد هنگامی که ورزشکاران در طی یک دوره ۲۴ هفته‌ای از کلآژن استفاده کردند، بهبودهای چشمگیری در راحتی مفاصل خود نشان دادند.

۲- مناسب برای روده‌ها

مطالعات نشان می‌دهند که ژلاتین برای احیای قدرت لایه سطح درونی

روده‌ها و جلوگیری از حساسیت‌های غذایی مفید است و به رشد پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید) در روده‌ها کمک می‌کند و میزان التهاب در مجرای گوارشی را کاهش می‌دهد. ژلاتین سلامت روده‌ها را به طور مؤثر بهبود می‌دهد. آب استخوان برخلاف بسیاری از خوراکی‌های دیگر که به سختی به طور کامل تجزیه می‌شوند به آسانی هضم می‌شود و سیستم گوارش را تسکین می‌دهد. زیرا اسید آمینه‌های موجود در کلآژن بافتی را می‌سازند که کولون (روده بزرگ) و مجرای گوارشی را پوشش می‌دهد. با افزودن کلآژن به رژیم غذایی می‌توان سلامت عملکرد سیستم گوارشی را تقویت کرد.

۳- حفظ پوست سالم

کلآژن کمک می‌کند تا الاستین و سایر ترکیبات موجود در پوست که عامل حفظ جوانی پوست هستند، به وجود آیند کلآژن نشانه‌های قابل مشاهده چین و چروک و پف را کاهش می‌دهد و از سایر نشانه‌های پیری جلوگیری می‌کند. بسیاری از مردم هنگام مصرف خوراکی‌ها و مکمل‌های حاوی ژلاتین شاهد کاهش سلولیت خواهند بود، زیرا سلولیت به دلیل کمبود بافت پیوندی شکل می‌گیرد و باعث می‌شود پوست حالت سفتی خود را از دست بدهد.



۴- تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن

یکی از قابل توجه‌ترین فواید آب استخوان خاصیت تقویت روده است که در واقع تأثیر کلی بر بدن دارد و سلامت عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

لیکمی‌گات (نشت روده) زمانی رخ می‌دهد که ذرات خوراکی‌ها در روزه‌های بسیار کوچک در لایه داخلی ضعیف روده ترش می‌کنند و وارد جریان خون می‌شوند. در این حالت سیستم ایمنی بدن آنها را شناسایی می‌کند و بیش از اندازه فعال می‌گردد. این امر التهاب را افزایش می‌دهد و منجر به اختلال در تمام بدن می‌شود، زیرا سیستم ایمنی بدن میزان بسیار زیادی آنتی‌بادی (پادتن) آزاد می‌کند که باعث واکنش خود ایمن شده و به بافت‌های سالم حمله می‌کند.

آب استخوان یکی از مفیدترین خوراکی‌هایی است که برای سلامت روده باید مصرف شود. کلاژن، زلاتین، اسید آمینه‌های پرولین، گلوتامین و آرگائین به بسته شدن روزه‌های لایه درونی روده کمک می‌کنند و سلامت روده‌ها را تقویت می‌کنند. آب استخوان حتی می‌تواند به خواب بهتر کمک کند، انرژی را در طول روز افزایش دهد و روحیه فرد را تقویت کند.

۵- تقویت سبزه‌دایی بدن

امروزه بیشتر افراد در معرض بسیاری از سموم محیطی، آفت‌کش‌ها، مواد مصنوعی و انواع مواد شیمیایی قرار دارند. آب استخوان به عنوان یک سبزه‌دای قدرتمند در نظر گرفته می‌شود زیرا به سیستم گوارش کمک می‌کند تا مواد زائد را از بدن خارج سازد و توانایی کبد را برای خارج ساختن

سموم بالایا می‌برد، به سلامت بافت‌ها کمک می‌کند و استفاده بدن از آنتی‌اکسیدان‌ها را بهبود می‌بخشد. آب استخوان حاوی پتاسیم و کلسیم است که هر دو به سبزه‌دایی بافت سلولی و کبد کمک می‌کنند. با افزودن سولفور (به ویژه هنگامی که سبزیجات، سیر و گیاهان را به آب استخوان خود اضافه می‌کنید) و گلوکاتینون به آب استخوان سبزه‌دایی بدن را تقویت کنید. گلوکاتینون به خارج ساختن ترکیبات قابل حل در چربی به ویژه فلزات سنگین از جمله جیوه و سرب کمک می‌کند.

۶- کمک به متابولیسم و تقویت آنابولیسم

آب استخوان بهترین راه برای کسب گلوکاتینون بیشتر است که تحقیقات نشان می‌دهد نقش مهمی در دفاع آنتی‌اکسیدانی، متابولیسم مواد مغذی و تنظیم رویادهای سلولی ایفا می‌کند. یک تحقیق منتشر شده در مجله تغذیه (Nutrition) در سال ۲۰۰۴ بیان کرد که نقش‌ها و فواید گلوکاتینون عبارتند از تنظیم بیان ژن، DNA و سنتز پروتئین، تکثیر سلولی و آپوپتوزیس (apoptosis)، انتقال سیگنال، تولید سیتوکین و واکنش‌های ایمنی.

اسید آمینه‌های یافت شده در آب استخوان نقش‌های متابولیک متعددی از جمله ساخت و ترمیم بافت ماهیچه‌ای، تقویت غلظت مواد معدنی استخوان، تقویت جذب مواد مغذی و سنتز و حفظ سلامت ماهیچه و بافت‌های پیوندی دارد. گلیسین یافت شده در کلاژن با تبدیل گلوکز به انرژی به شکل گیری بافت ماهیچه‌ای کمک می‌کند و استفاده بدن از آنتی‌اکسیدان‌ها را بهبود می‌بخشد.





درمان های طبیعی دکتر آوز برای عفونت های غدد لنفاوی

جراحی برای درمان آماس غدد لنفاوی مفید هستند، اما یک رویکرد طبیعی تر مانند استفاده از روغن های ضروری آنتی باکتریال نیز بسیار موثر است. در اینجا دکتر آوز درمان های طبیعی آماس غدد لنفاوی می گوید.

هنگام لمس کردن حساس و دردناک هستند. این وضعیت آماس غدد لنفاوی (lymphadenitis) نامیده می شود و معمولاً نشانه عفونت باکتریایی در قسمتی از بدن است. درست است که گاهی اوقات آنتی بیوتیک ها و حتی عمل

آیامی دانید که بدن انسان حدود ۶۰۰ غده لنفاوی دارد؟ این غدد کوچک سیستم لنفاوی برای محافظت از ما در برابر آسیب و بیماری های التهابی عمل می کنند اما گاهی اوقات ممکن است متوجه شوید که غدد لنفاوی تان ورم کرده اند و

سیر خام



سرکه سیب

اسید استیک موجود در سرکه سیب توانایی خاصی در از بین بردن باکتری های خطرناک دارد و به رشد باکتری های مفید کمک می کند. سرکه سیب یک آنتی بیوتیک طبیعی است که در درمان عفونت ها و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. سرکه سیب داروی مقوی برای غدد لنفاوی است که به سوزدایی بدن کمک می کند. این سرکه به غدد لنفاوی کمک می کند تا کار خود را انجام دهند و از بدن در مقابل بیمارها و باکتری ها محافظت می کند برای درمان عفونت هایی که منجر به آماس غدد لنفاوی می شوند، روزانه سه بار دو قاشق سوپ خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب بریزید و بنوشید. همچنین می توانید یک پارچه تمیز را به سرکه سیب آغشته کنید و روی غده لنفاوی ورم کرده قرار دهید.

تحقیقات نشان می دهد که سیر خام به دلیل داشتن ترکیبات شیمیایی خاصی چون آلیسین (allicin) در از بین بردن بسیاری از میکروارگانیسم ها که موجب عفونت های عادی و نادر می شوند بسیار موثر می باشند. سیر به دلیل خواص ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد قارچی می تواند عفونت هایی را که باعث آماس غدد لنفاوی می شود کاهش دهد. روزانه ۲ الی ۳ حبه سیر خام خرد کرده و بخورید تا از عفونت ها در امان باشید. خرد کردن سیر موجب فعال شدن آنزیم های آلیتاز در سلول های سیر می شود که آلیسین تولید می کند و برای درمان عفونت ها مفید هستند.



ویتامین C

ویتامین C سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و ضد عفونت است. این ویتامین نقش مهمی در محافظت از بدن ایفا می کند و احتمال ابتلا به بیماری های ناشی از عفونت ها از جمله آماس غدد لنفاوی را کاهش می دهد. از آنجایی که غدد لنفاوی نشانه عفونتی هستند که از قبل در بدن وجود داشته است، مصرف مکمل ویتامین C (۴۰۰۰ میلی گرم برای بزرگسالان) و خوراکی های حاوی ویتامین C از جمله آناناس، برگ چغندر، گریپ فروت، توت فرنگی، پرتقال و خربزه درختی توصیه می شود.

روغن ضروری پرتقال

یک مطالعه صورت گرفته در سال ۲۰۱۶ نشان می دهد که روغن پرتقال فعالیت آنتی باکتریال بالقوه ای دارد. این روغن در درمان عفونت های ویروسی و قارچی نیز موثر است. برای درمان عفونت ناشی از التهاب غده لنفاوی به مدت دو هفته روغن پرتقال را روی محل مورد نظر بمالید. همچنین می توانید این روغن را با آب رقیق کنید و با پارچه نازک مخلوط کنید.



روغن ضروری درخت چای

تحقیقات نشان می دهد که روغن درخت چای خواص آنتی باکتریال دارد و از عفونت ها جلوگیری می کند. این روغن غیر قابل خوردن است و می توانید آن را در خانه پخش کرده و استنشاق کنید.



کمپرس سرما

به کار بردن کمپرس سرما روی محل عفونت به کاهش درد و ورم کمک می کند این کمپرس را چندین بار در روز و هر بار حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه روی محل مورد نظر قرار دهید. افزودن یک الی دو قطره روغن درخت چای به کمپرس سرما از عفونت هایی که موجب آماس غده لنفاوی می شوند جلوگیری می کند.

حرف آخر اینکه در صورت استفاده از این درمان ها به مدت چند روز و بدتر شدن وضعیت و نشانه ها حتماً به پزشک مراجعه کنید.

عوامل سرطانی شدن دهان

دکتر مهدی خواجوی، متخصص گوش و حلق و بینی با تأکید بر این که شیوع سرطان‌های سر و گردن به عوامل مختلفی باز می‌گردد به گزارش جام‌جم سرطان حفره دهان و حلق در سنین بالا و افرادی که مواد دخانی و الکل و بویژه مواد مخدر شیمیایی جویدنی مصرف می‌کنند شیوع بالایی دارد. وی با بیان این که سیستم ایمنی هم نقش مهمی در سرکوب سلول‌های سرطانی دارد گفت: البته استرس، اضطراب و نگرانی نیز می‌تواند سیستم ایمنی بدن را مختل کرده و از قدرت دفاعی بدن بکاهد. به همین علت، بیماری‌های ضعیف‌کننده سیستم دفاعی بدن بویژه بیماری‌های عفونی و ویروسی مثل اودگی با ویروس پاپیلوما (ویروسی که بیشتر از همه در طول آمیزش جنسی و از طریق تماس مستقیم بین پوست افراد و به کارگیری عادات غلط زناشویی انتقال می‌یابد) و ایدز از عوامل ابتلا به سرطان دهان و حلق محسوب می‌شوند.

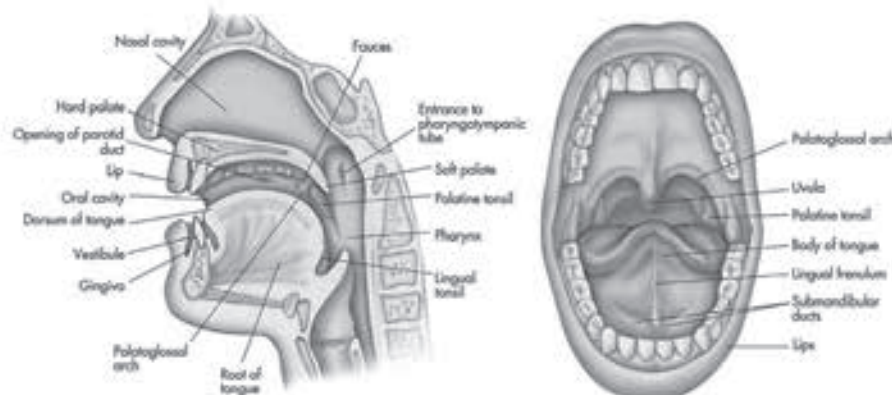
افزایش سن، آلودگی هوا، تابش نور آفتاب، عادات تغذیه‌ای نادرست و همچنین ضعف سیستم ایمنی بدن از جمله عواملی هستند که می‌توانند در بروز طیف وسیعی از بیماری‌ها دخیل باشند، اما دکتر مهدی خواجوی، رئیس بخش گوش، حلق و بینی بیمارستان لقمان هفته گذشته به رسانه‌ها اعلام کرد این عوامل به رشد سرطان‌های سر و گردن در کشور منجر شده‌اند. به بیان دیگر، به دلیل افزایش آلودگی هوا، استعمال مواد دخانی و آلودگی‌های مواد غذایی شیوع این دسته از تومورها در کشورمان رو به افزایش است. توجه داشته باشید تومورهای سر و گردن انواع بسیاری دارند که از سرطان پوست، چشم، حفره دهان، زبان و غدد لنفاوی گرفته تا سرطان غده تیروئید، حلق و حنجره را شامل می‌شود. به بیان دیگر، هر بافتی در سر و گردن می‌تواند درگیر تومورهای سرطانی شود.

دهان و حلق، در خطر سرطان

به گفته دکتر خواجوی، ابتلا به سرطان دهان و حلق در تمام سنین دیده می‌شود، اما عوامل مستعدکننده آن سن بالا، ارت و ژنتیک، عفونت‌ها بویژه ویروس پاپیلوما، ایدز، رژیم غذایی محسوس، عفونت‌های دندانی، استعمال الکل و دخانیات (بویژه همزمان)، مواد مخدر شیمیایی، رفلکس معده و قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس است. این متخصص تأکید می‌کند: سرطان دهان تمام قسمت‌های حفره دهان شامل دهان، مخاط، سراسر حفره دهان، سقف دهان، زبان و کام نرم و سخت و غدد بزاقی را می‌تواند درگیر کند. به بیان دیگر، هر بافتی که در دهان وجود دارد، می‌تواند مبتلا شود. سرطان حلق نیز می‌تواند نوزدها، حلق فوقانی و تحتانی، حنجره و مخاط حلق تا ابتدای مری را درگیر کند.

زخم‌های دهان را جدی بگیرید

هر گونه زخم و توده‌ای یا تغییر رنگ و شکل در داخل دهان، هر نوع اختلال در بلع، حس جشایی، صحبت کردن و تنفس باید از نظر احتمال وجود بدخیمی در دهان و حلق مورد بررسی قرار بگیرد. به گفته این متخصص گوش و حلق و بینی، هر زخمی که در ناحیه دهان و حلق، خوب نشود باید جدی گرفته شود. چرا که زخم یا توده در ناحیه دهان، خونریزی مشکوک در



به موقع تشخیص داده شود، قابل درمان خواهد بود. در غیر این صورت با پیشرفت این بیماری تومور حالت بدخیم و کشنده پیدا خواهد کرد. بی‌شک، به محض تشخیص تومور حفره دهان و حلق جراحی آغاز خواهد شد و در مراحل دیگر برای بهبود کامل، رادیوتراپی و شیمی‌درمانی باید صورت بگیرد.

ناحیه دهان و حلق، اختلال در تکلم، بلع و جویدن از علامت‌های جدی تومورهای حفره دهان و حلق است. بویژه افرادی که سابقه مصرف سیگار و الکل دارند، ضروری است بیشتر به این مسئله توجه کنند. به بیان دیگر، معاینه مرتب دهان، حلق و دندان از اصول انکارناپذیر برای تشخیص اولیه سرطان دهان و حلق است.

عوامل سرطانی شدن دهان

« علت اصلی سرطان دهان، استفاده از فرآورده‌های توتون است. تمام فرم‌های مختلف توتون، شامل سیگار، توتون پیپ، سیگار برگ و توتون جویدنی (بدون دود)، با سرطان دهان مرتبط هستند. البته خطر سرطان دهان در افرادی که هم فرآورده‌های توتون و هم مشروبات الکلی مصرف می‌کنند بیشتر است.

« نوشیدن مشروبات الکلی یکی از عوامل خطر عمده در ایجاد سرطان دهان است.

« ممکن است قرار گرفتن در معرض نور آفتاب باعث افزایش خطر سرطان لب‌ها بشود که این سرطان در بیشتر موارد روی لب پایین بروز می‌کند.

« عفونت HPV (ویروس پاپیلوم انسانی) خطر سرطان دهان را افزایش دهد.

« نداشتن رژیم‌های غذایی سالم که دارای مقدار زیادی میوه و سبزیجات مملو از فیبر باشد.

پیشگیری و درمان

درمان سرطان‌های حفره دهان و حلق در مراحل اولیه و با تشخیص زودهنگام از طریق جراحی ممکن است، اما در صورت تشخیص در مراحل پیشرفته بیماری در کنار جراحی، انجام رادیوتراپی و شیمی‌درمانی نیز ضروری است. دکتر خواجوی با بیان مطالب فوق تأکید می‌کند: رعایت بهداشت دهان و دندان، پرهیز از مصرف دخانیات و الکل و نیز مواد شیمیایی و تغذیه‌ای محرک تا حد زیادی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری مؤثر است. بنابراین پرهیز از استعمال مواد دخانی و قرار نگرفتن در معرض دود ناشی از آن می‌تواند در کاهش احتمال بروز این بیماری مؤثر باشد. وی درمان سرطان‌ها را تا حد زیادی به میزان پیشرفت بیماری مرتبط دانسته و می‌افزاید: هر چه سرطان ابتدایی‌تر بوده و هنوز گسترش پیدا نکرده باشد شانس درمان کامل بالاتر می‌رود. تومور حفره دهان و حلق جزو تومورهای ناحیه سر و گردن هستند که اگر





بهترین زمان خوردن میوه چه موقعی است؟

بیش از غذا میوه خوردن برای کاهش وزن مفید است، میوه‌ها فیبر فراوانی دارند که می‌تواند بعد از خوردن به شما احساس سیری بدهد و به همین دلیل بعد از آن، غذای کمتری خواهید خورد. خوردن میوه بعد از غذا هم برای غلبه بر گرایش به شیرینی و احساس رضایت از خوردن مفید است. تغذیه سرشار از میوه‌ها و سبزی‌ها را به عنوان بخشی مهم از یک رژیم غذایی سالم می‌دانیم، چون ریسک چاقی و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. میوه‌ها منبع غنی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. برخی از افراد ممکن است نگران میزان قند موجود در میوه‌ها باشند اما بسیاری از مطالعات و همچنین کارشناسان می‌گویند، تأثیر قند موجود در میوه با اثری که سایر انواع قندها بر بدن می‌گذارند بسیار تفاوت دارد اما به شرایط چاقی فرد نیز بستگی دارد.

در یک وعده باعث کم‌خوری می‌شود نه اینکه به طور کامل باعث کاهش چربی بدن شود.

فواید خوردن میوه بعد از غذا

همان طور که گفته شد، هیچ شواهدی وجود ندارد که باعث خوردن میوه همراه یا بعد از غذا ایجاد نگرانی کند. در حقیقت، خوردن میوه به عنوان بخشی از وعده غذایی یا بعد از آن باز هم می‌تواند به احساس سیری تان کمک کند. خوردن میوه بعد از غذا برای غلبه بر میل به شیرینی هم مفید است.

اگر عادت کرده‌اید غذای تان را با خوردن یک چیز شیرین به پایان برسانید، جایگزین کردن میوه به جای شیرینی‌های پر کالری می‌تواند شمار از در یافت کالری‌های اضافی دور نگه دارد. همچنین فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری به بدن تان می‌رساند. مثلاً یک مشت توت، کمتر از ۱۰۰ کالری انرژی دارد ولی میل تان به شیرینی را سرکوب می‌کند.

چطور بیشتر میوه بخوریم؟

دلایل زیادی برای افزودن میوه و سبزی به رژیم غذایی وجود دارد. اگر دنبال راه‌های مبتکرانه برای بالا بردن میزان مصرف میوه هستید، به جای اینکه به عنوان میان‌وعده، یک یا دو بار در روز میوه بخورید، به وعده‌های غذایی تان میوه اضافه کنید. خوردن میوه در پایان وعده غذا به عنوان دسر هم می‌تواند یک راه ساده برای افزایش مصرف میوه باشد.

یک ایده دیگر هم استفاده از میوه در سالادها است. تفت دادن یا کباب کردن سیب، گلابی یا مرکبات به عنوان طعم‌دهنده و جاشنی برای گوشت هم به شما کمک می‌کند تا میوه‌های بیشتری مصرف کنید.

نتیجه‌گیری: بالاخره میوه را قبل از غذا بخوریم یا بعد از غذا؟

کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف بیشتر میوه، هر زمانی از روز مفید است و هیچ مدرک علمی برای این ادعا وجود ندارد که خوردن میوه همراه غذا، به گوارش آسیب می‌زند. خیلی خوب است که نیمی از بشقاب غذایی تان یا میوه و سبزی پر شده باشد. خوردن میوه قبل از غذا برای کاهش وزن مفید است چون باعث احساس سیری و کاهش اشتها می‌شود. خوردن میوه بعد از غذا هم برای غلبه بر گرایش به شیرینی و احساس رضایت از خوردن مفید است.

چه مقدار میوه باید بخوریم؟

طبق اعلام وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا (USDA)، میوه‌ها و سبزی‌ها باید حداقل نیمی از بشقاب غذای شمار در یک وعده شامل شوند. اما متأسفانه بسیاری از افراد به این میزان میوه مصرف نمی‌کنند. حالا با وجود تمام خواص شناخته شده خوردن میوه، چرا بعضی‌ها توصیه می‌کنند در زمان‌های خاصی نباید میوه خورد؟ بعضی منابع می‌گویند خوردن میوه در بعضی زمان‌ها بر گوارش غذایی که می‌خوریم می‌تواند تأثیر بگذارد. اما با همه این حرف‌ها این ادعاها، چندان اعتبار علمی ندارند و شاهد و مدرکی وجود ندارد که نشان دهد خوردن میوه در اوقاتی خاص تأثیر منفی بر هضم غذا دارد.

آیا درست است که خوردن میوه همراه با غذا مضر است؟

منابعی هم هستند که می‌گویند خوردن میوه همراه با غذا می‌تواند احتمال بد هضمی، نفخ و گاستریت را افزایش دهد. تصور این ادعا بر این است که میوه می‌تواند سایر غذاهای موجود در معده را تخمیر نماید و این تخمیر هم عوارض جانبی مانند احساس ناراحتی در معده و نفخ و بد هضمی کلی را در بر دارد. بنابراین برای جلوگیری از فرایند تخمیر در معده توصیه می‌شود میوه را تنها با معده خالی مصرف کنید. اما آیا این ادعا صحت دارد؟ نه، چنین ادعایی اعتبار علمی ندارد. شواهدی وجود ندارد که این باور را تأیید کند. نارسایی این ادعا در این است که محیط معده شدت اسیدی است و اسید معده، هر گونه باکتری لازم برای تخمیر را نابود می‌کند. بدن به خوبی قادر است غذاهای متنوع خورده شده به طور همزمان را گوارش نماید مگر اینکه در سیستم گوارش مشکلی وجود داشته باشد.

بعضی از رژیم‌های امروزی هم توصیه می‌کنند برای کاهش وزن، سبزی‌دایی و هضم و جذب بهتر، میوه را با معده خالی مصرف کنیم. اما این ادعاها هم اعتبار چندانی ندارند. میوه‌ها را می‌توان همراه با وعده غذایی یا با معده خالی مصرف کرد.

فواید خوردن میوه قبل از غذا

بیش از غذا میوه خوردن برای کاهش وزن مفید است، اما چگونه؟ میوه‌ها فیبر فراوانی دارند که می‌تواند بعد از خوردن به شما احساس سیری بدهد و به همین دلیل بعد از آن، غذای کمتری خواهید خورد. میوه را غذایی کم انرژی می‌دانیم چون به ازای وزنی که دارد، کالری بسیار کمی به بدن می‌رساند. بنابراین خوردن میوه بدون اینکه باعث کالری نگران تان کند سیرتان می‌کند. پس یعنی به نوعی

۹ گیاه مفید در طب گیاهی



گیاه جینگو
(Ginkgo Biloba)

گیاه جینگو هزاران سال در طب سنتی چین برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته است. این گیاه می‌تواند تمرکز و حافظه را بهبود بخشد، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل را کاهش می‌دهد، با اضطراب و افسردگی مقابله می‌کند، بینایی و سلامت چشم‌ها را حفظ می‌کند، نشانه‌های اختلال کسم‌توجهی (ADHD) را تسکین می‌دهد، نیروی جنسی را تقویت می‌کند و از فیبروز و میالوسژی جلوگیری می‌کند.



سیر خام

سیر حاوی مواد مغذی مهمی چون فلاونوئیدها، الیگو ساکاریدها، سلنیوم، آلیسین و میزان زیادی سولفور است. مصرف سیر خام یا پخته می‌تواند به درمان دیابت، از بین بردن التهاب، تقویت سیستم ایمنی بدن، تنظیم فشار خون، جلوگیری از بیماری‌های قلبی، تسکین آلرژی‌ها، مبارزه با عفونت‌های قارچی و ویروسی و جلوگیری از ریزش مو کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد که نسبت معکوسی میان مصرف سیر و پیشرفت بیماری قلبی عروقی وجود دارد. سیر کلسترول را کاهش می‌دهد، از لخته شدن پلاکت‌های خونی جلوگیری می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد و آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهد.



زردچوبه

زردچوبه گیاهی است که تاریخچه‌ای بسیار طولانی در کاربرد طب دارد و استفاده از آن تقریباً به ۴۰۰۰ سال پیش برمی‌گردد. طب مدرن نیز با تحقیقات بسیار به اهمیت این چاشنی پی برده است. این گیاه قدرتمندی می‌تواند به هر دستور تهیه‌ای افزوده شود. زردچوبه خواص بسیاری دارد که از جمله می‌توان به جلوگیری از لخته شدن خون، مبارزه با افسردگی، کاهش التهاب، تسکین درد مفاصل، کنترل دیابت، درمان مشکلات معده و ورودهای، کنترل کلسترول و جلوگیری از سرطان اشاره کرد. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که زردچوبه خواص آنتی‌اکسیدانی قوی، ضد التهابی، ضد جهش‌زایی، ضد میکروبی و ضد سرطانی دارد.



علف چای

گیاه علف چای بیش از ۲۰۰۰ سال به دلیل خواص ضد افسردگی و ضد التهابی‌اش مورد استفاده قرار گرفته است. این گیاه می‌تواند علائم سندروم پیش از قاعدگی را تسکین دهد، حالت روحی را در طول پاناسگی بهبود بخشد، التهاب راز بین برد، خارش پوست را کاهش دهد و علائم اختلال وسواس را بهبود بخشد.



شیر تیغک (Milk Thistle)

شیره حاصل از دانه‌های این گیاه به عنوان بیوفلاونوئیدها عمل می‌کند که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و استرس را کاهش می‌دهد. این گیاه خواص ضد التهابی نیز دارد و می‌تواند به عملکرد گوارش کمک کند، تولید صفرا را افزایش دهد، سلامت پوست را بهبود بخشد، از پیری پوست جلوگیری کند، میزان کلسترول را کاهش دهد و به سم‌زدایی بدن کمک کند. بررسی‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد که شیر تیغک تأثیرات بسزایی در پیشگیری از انواع سرطان دارد.

زنجفیل

زنجفیل بر مصرف‌ترین چاشنی در دنیای امروزی است. خواص درمانی زنجفیل ناشی از جینجرول (Gingerol) است. جینجرول صمغ روغنی حاصل از ریشه زنجفیل است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی و عامل ضدالتهابی عمل می‌کند. جینجرول در میان سایر زیست‌کنش‌ورهای موجود در زنجفیل قادر است سوء‌هاضمه و تهوع را تسکین دهد، سیستم ایمنی بدن و عملکرد تنفسی را تقویت کند، عفونت‌های قارچی و باکتریایی را از بین ببرد، زخم‌های معده را درمان کند، درد را کاهش دهد، دیابت را بهبود بخشد، از سوء جذب جلوگیری کند و حتی مانع از رشد سلول‌های سرطانی شود. بر طبق تحقیقات صورت گرفته در سال ۲۰۱۳، توانایی ضد سرطانی زنجفیل به خوبی ثابت شده است و مواد عملکرد آن از جمله جینجرول‌ها، شوگول و پارادول‌ها مواد باارزشی هستند که می‌توانند از بسیاری سرطان‌ها جلوگیری کنند. محققان همچنین دریافته‌اند که زنجفیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی برای کنترل روند پیری را دارد. دروش‌های مختلفی برای استفاده از زنجفیل وجود دارد، می‌توانید زنجفیل را خام، پودر شده و یا به شکل مکمل مصرف کنید و یا از آن چای تهیه کنید.



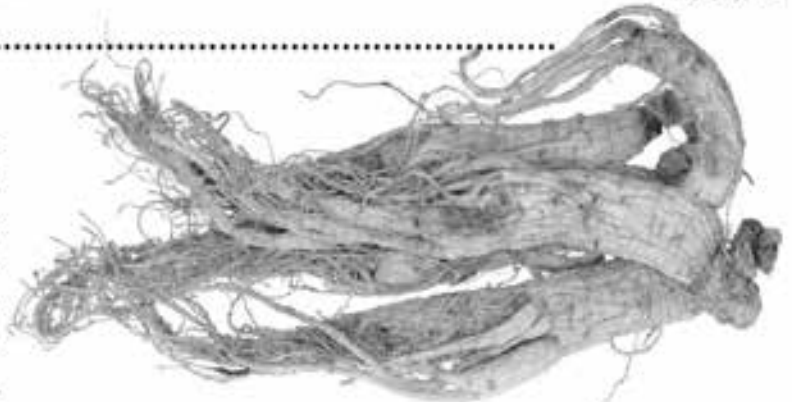
بابونه گاوی (Feverfew)

بابونه گاوی قرن‌ها برای درمان تب، سردرد، معده درد، دندان درد، گزیدگی حشرات، ناباروری و مشکلات مربوط به دوران قاعدگی مورد استفاده قرار گرفته است. تأثیر ضد درد آن ناشی از یک ماده بیوشیمی به نام پارتنولید (Parthenolides) است که از گشاد شدن رگهای خونی در میگرن‌ها جلوگیری می‌کند. این گیاه همچنین برای جلوگیری از ضعف و سرگیجه، تسکین آلرژی‌ها، کاهش درد مفاصل و جلوگیری از لخته شدن خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. تحقیقات نشان می‌دهند که بابونه گاوی در جلوگیری از سردردهای میگرنی بسیار مؤثر است.



جینسنگ (Ginseng)

جینسنگ یکی از متداول‌ترین داروهای گیاهی در جهان است و قرن‌ها در آسیا و جنوب آمریکا مورد استفاده قرار می‌گرفته است. به عنوان مثال بومیان آمریکا از ریشه این گیاه برای درمان سردرد، تب و سوء‌هاضمه استفاده می‌کردند. این گیاه حالت روحی و عملکرد ذهنی را بهبود می‌بخشد. جینسنگ همچنین برای کاهش استرس، کمک به کاهش وزن، درمان اختلال جنسی، بهبود عملکرد در به، کاهش میزان قند خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب مورد استفاده قرار می‌گیرد.



گیاه آلوئه‌ورا

در طب گیاهی سنتی هند آلوئه‌ورا برای درمان یبوست، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های انگلی، عفونت‌ها و درمان طبیعی قولنج مورد استفاده قرار می‌گرفته. در طب چینی از آلوئه‌ورا در درمان بیماری‌های قارچی استفاده می‌شود. تحقیقات نشان داده است که این گیاه خاصیت ضد عفونی، ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد قارچی دارد. آلوئه‌ورا می‌تواند برای درمان جوش‌ها و خارش‌های پوستی، درمان سوختگی‌ها و گلو درد، مرطوب کردن پوست و مو و کاهش التهاب استفاده کنید. این گیاه همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست.



قلیانی‌ها حتما بخوانند از فواید قلیان در طب سنتی تا مضرات قلیان‌های میوه‌ای!

با مصرف قلیان بوی بد دهان، سرفه، تنگی نفس، سردرد، دندان‌های زرد و کثیف، پوست تیره و چروکیده به سراغ شما می‌آیند.



قلیان وسیله‌ای آبی است برای کشیدن تنباکو که در خاورمیانه، آسیای مرکزی و شمال آفریقا متداول است. قلیان توسط هندیان اختراع شد. در کشورهای عربی به نام شیشه و نار جیله معروف است و در شبه قاره به حقه معروف است. قلیان برای استفاده از دود حاصل از تماس زغال گذاخته و تنباکو است که به این عمل «کشیدن قلیان» می‌گویند. استعمال دخانیات تنها به معنی مصرف سیگار نیست و توتون و تنباکو، پیپ و مصرف قلیان نیز دخانیات محسوب می‌شوند که دود ناشی از مواد دخانی بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۷۰ ماده سرطان‌زا دارد.

● مضرات مصرف قلیان میوه‌ای:

از آنجاس میوه‌ای هستند معمولاً فرد در طولانی مدت در معرض دود بیشتری نسبت به سیگار قرار می‌دهند.

اسانس‌های مواد معطر استفاده شده در تنباکوهای معطر یا میوه‌ای حاوی هزاران ماده سمی و کشنده است و از آنجا که تنباکو حاوی فلزات سنگینی چون آرسنیک، کروم، سرب و کبالت است در اثر حرارت دیدن آن در مجاورت ذغال، مقدار زیادی از این فلزات سنگین آزاد می‌شود که سبب بروز بیماری‌های مزمن و خطرناک می‌شوند.

موجب سردرد، عدم تمرکز و به هم خوردن تعادل بدن آنها می‌شود.

این افراد می‌گویند: از زمانی که این حالت‌ها به هنگام مصرف قلیان میوه‌ای به ما دست می‌دهد قلیان را کنار گذاشته و باورمان شده که این تنباکو آغشته به مواد خطرناک دیگری شده که اگر کراک و شیشه نباشد بدون شک هروئین و یا دیگر مواد مخدر است.

اسانس‌ها و عطرهای مورد استفاده در تنباکوها، حاصل هزاران نوع مواد سمی و کشنده است که هم مصرف‌کنندگان و هم افراد در معرض دود آن را به عوارض ناشی از آن گرفتار می‌کند.

مصرف قلیان، با تنباکوهای میوه‌ای که امروزه از آن استفاده می‌شود، از بدترین و پست‌ترین نوع توتون تهیه می‌شود و فرد را در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و حملات تنفسی قرار می‌دهد و مصرف‌کنندگان قلیان بیش از سایر افراد، مستعد مصرف مواد مخدر هستند.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد برخلاف باورهای افراد قدیمی که مصرف قلیان را بدون ضرر می‌دانند دود ناشی از قلیان دارای مواد سمی است که عامل اصلی بیماری سرطان ریه و بیماری قلبی و عروقی شناخته شده است.

قلیان می‌تواند زمینه‌ساز مصرف دیگر مواد دخانی باشد، علاوه بر آن مصرف قلیان‌هایی که با ترکیبی

دود حاصل از مصرف قلیان ترکیبی از مواد دخانی و سوختی است که خطر جدی برای اطرافیان خصوصاً کودکان محسوب می‌شود و یک ساعت در معرض دود قلیان مانند معادل مصرف ۶ تا ۸ نخ سیگار است. دود حاصل از مصرف قلیان مجموعه‌ای از مواد سرطان‌زای ناشی از سوختن ذغال است که این مواد عامل اصلی بروز سرطان ریه، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان‌های ریه، لب، دهان، حنجره، مری، معده، لوزالمعده، مثانه، کبد و روده بزرگ از عوارض بدخیم مصرف طولانی مدت استفاده از قلیان است.

استفاده از قلیان بعنوان وسیله تفریحی و در دسترس بودن، عرضه روزافزون و شایع قلیان در اماکن تفریحی و رستوران‌ها و قهوه‌خانه‌ها با تنباکوهای میوه‌ای و معطر موجب گرایش نوجوانان و جوانان به سمت مصرف آن شده است. اما تنباکو میوه‌ای به دلیل داشتن رطوبت موجب رشد انواع قارچ‌ها و میکروبی‌های کشنده در آن می‌شود و افزودن الکل یا داروهای روانگردان به تنباکوی قلیان‌های میوه‌ای از دیگر خطرات استعمال این قلیان‌ها به شمار می‌رود.

بسیاری از افرادی که در گذشته از قلیان‌های میوه‌ای استفاده می‌کردند و دچار افت فشار و سردردهای چند روزه می‌شدند، امروز بر این باورند که مصرف قلیان میوه‌ای در یک سال اخیر



● قلبان و بیماری ام‌اس:

دکتر عبدالرضا ناصر مقدسی اظهار کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد در سال‌های اخیر یک شیب افزایشی در ابتلا به ام‌اس در کشور وجود دارد. کشور ما از نظر ابتلا به ام‌اس در منطقه پرخطر قرار دارد و چون این بیماری بیشتر جوانان را درگیر می‌کند پرداختن به جنبه‌های مختلف بیماری ام‌اس که تاکنون به آنها کمتر پرداخته شده اما در زندگی بیماران نقش بسزایی دارد بسیار حائز اهمیت است.

کمبود ویتامین D، شیوع مصرف قلبان و سیگار، عفونت‌ها و حتی تغییر شیوه تغذیه طی ۲۰ سال اخیر از عوامل مهم ابتلا به ام‌اس شناخته شده است. خوشبختانه در مدارسی شاهد توزیع ویتامین D هستیم که این می‌تواند گامی مهم در پیشگیری از بیماری باشد. اقدام در جهت کاهش مصرف قلبان و مواد دخانی در جوانان و زنان نیز می‌تواند از راه‌های مقابله با ام‌اس باشد.

● تاثیر مصرف قلبان بر اسپرم:

می‌دانیم که یک نوبت مصرف قلبان بسیار مضرتر از یک نخ سیگار است. مطالعات متعدد و گسترده نشان داده‌اند که در مردان سیگاری، به خصوص آنهایی که روزانه بیشتر از ۱۰ عدد سیگار می‌کشند، حرکات اسپرم کاهش می‌یابد. حتی حرکت نطفه در مردان سیگاری بارور کمتر از مردان غیرسیگاری است.

سیگار در زنان بر روی کیفیت تخمک اثر منفی دارد. از طرفی احتمال دیر باروری، سقط، حاملگی خارج رحم، یائسگی زودتر از موعد و بوکی استخوان را افزایش می‌دهد. همچنین روی دهانه رحم و لوله‌های رحمی اثر گذاشته و قدرت باروری را کم می‌کند و حتی شانس موفقیت IVF در خانم‌های سیگاری کمتر است.

در مطالعات وسیع مشاهده شده که فرزندان دختر مادران سیگاری، دیرتر حامله می‌شوند و فرزندان پسر آنها، نطفه کمتری دارند؛ لذا توصیه می‌شود زن و مرد حداقل وقتی که تصمیم به بچه‌دار شدن می‌گیرند، یک سال سیگار را ترک کنند. هموطنان ساکن تهران و شهرهای بزرگ توجه داشته باشند که بالاچبار در معرض آلاینده‌های موجود در هوا قرار دارند؛ بنابراین مصرف سیگار و قلبان برای آنها بسیار مضرتر است.

● فواید مصرف قلبان در طب سنتی:

یکی از روش‌های درمانی که کاربرد زیادی در طب جامع ایران داشته است، هدایت دارو به موضعی است که درد و بیماری در آنجا ریشه دوانده است. از جمله وسایلی که می‌توان از طریق آن چنین شیوه درمانی را پیاده‌سازی کرد، قلبان و چبق بوده است. به عنوان مثال جهت از بین بردن عفونت که می‌بایستی مرزنجوش به آن ناحیه برسد، مرزنجوش را به شکل تنباکو خیس کرده، فردی که طبیعت ریه‌اش به گرمی و خشکی می‌زد، مرزنجوش را با قلبان می‌کشید. همچنین عرقیات گیاهان دارویی مانند نعناع، اکالیپتوس یا بادرنجبویه را می‌توان گرم کرد و در جام ریخت. از قطعات سنگرف در حقه برای درمان عفونت ریوی و عفونت سینوزیت می‌توان بهره برد.



● چگونه قلبان را ترک کنیم؟

برای ترک قلبان تنها نیاز به تحولی روحی و روانی دارید تا خود را وادار به شروع ترک کنید. **1** پیش از ترک کامل قلبان، سعی کنید مکان‌هایی را به عنوان مکان‌های ممنوعه برای استعمال قلبان قلمداد کنید، سپس در این مکان‌ها مثلاً منزل، محل کار و یا اماکن عمومی، به هیچ عنوان قلبان نکشید. همسر و فرزندان فرد قلبانی، افراد بسیار مناسبی برای کمک به ترک هستند. **2** برای ترک قلبان باید ایجاد انگیزه کرد. انگیزه یعنی تلاش برای رسیدن فرد قلبانی به اینکه خود بخواهد نه دیگران. به عبارت دیگر اطرافیان تنها می‌توانند در ایجاد انگیزه، کمک کننده باشند و این خود فرد است که باید انگیزه را در خود ایجاد کند. **3** لیستی از معایب و فواید قلبان را تهیه کنید. آن را منصفانه بخوانید. با توجه به کلیه جزئیات، اگر تمایل به ترک قلبان پیدا کردید، آن را عقب نیندازید و حتماً شروع کنید. **4** زمان و نوع کاری را که با آن قلبان می‌کشید، مشخص کنید و به دلایل قلبان کشی خود در آن زمان و احساسی که بعد از مصرف قلبان داشته‌اید، فکر کنید.

5 در پایان هر روز، الگوی قلبان کشیدن خود را مرور کرده ببینید که چه چیزی شما را وادار به قلبان کشیدن می‌کند؟ کار سخت؟ عصبانیت؟ کسالت؟ تفریح و تفنن؟ بی‌کاری و یا موقعیت‌های خاص دیگر؟ بعد از شناخت آن، روش‌های دیگری را برای روبه‌رو شدن با احساسات و شرایط خود جستجو کنید. در ترک قلبان، از دوستان خود یاری بطلبید. درست مانند هنگامی که کار یا مشکلی دارید و از دوستان خود کمک می‌خواهید، در این زمینه هم از دوستان خود طلب یاری کنید زیرا وقتی بار مسولیت کاری را با دوستان تقسیم می‌کنید، راحت‌تر مشکل حل می‌شود. پیش از ترک قلبان این است که ابتدا با خود صادق بوده متعهد و آماده برای تلاشی مضاعف باشید. شما قلبان را ترک می‌کنید؛ چون قاطعانه معتقدید قلبان کشنده و مرگبار است. اگر تزلزلی در این فکر به وجود آید و مجدد وسوسه شوید که قلبان بکشید، در رخداد این حقیقت هیچ گونه خللی ایجاد نشده و این انفاق، یعنی مرگ ناگهانی در اثر قلبان، حتی با یک قلبان نیز می‌تواند به وقوع بپیوندد.

☑️ از بطری پلاستیکی
و آب معدنی برای نگهداری
مایعات در یخچال استفاده
نکنید. اینکار باعث آزادسازی
سم دیوکسین «سمی قوی و مضر
برای بدن» از پلاستیک شده و
سرطان زاست. ⚠️ ⚠️



● مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان
قهوه برای مردان، موجب حفظ
قوای جنسی می‌شود مردانی
که روزانه مقدار بیشتری کافئین
به بدنشان می‌رسد کمتر از دیگران
در معرض ابتلا به اختلال نعوظ
هستند 😊 😊



قلیانی‌ها بیشتر سکته مغزی می‌کنند



وی تاکید کرد: بیماری که دچار سکته مغزی شده‌اند، نباید با خودروی شخصی به بیمارستان منتقل شوند و آمبولانس‌ها به نقشه‌هایی مجهز هستند که می‌توانند بیمار را هر چه سریع‌تر به بیمارستان منتقل کنند. همچنین مجهز به امکانات درمان سکته مغزی هستند و در صورت نیاز اقدامات لازم را حین انتقال بیمار انجام می‌دهند.

این متخصص ادامه داد: گاهی زن‌ها نیز در بروز سکته مغزی نقش داشته و افرادی که سابقه قاعیلی ابتلا به این بیماری را دارند بیشتر احتمال دارد دچار سکته مغزی شوند؛ البته عوامل محیطی و تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم در بروز سکته مغزی بیشتر حائز اهمیت است. بی‌شک، فشار خون بالا، قند و چربی زیاد در افراد آنها را به سکته مغزی نزدیک می‌کند و در عین حال، رفع کمبود تحرک بدنی و عدم استعمال دخانیات و قلیان از فاکتورهای مهم پیشگیری از بروز سکته مغزی است.

قلیانی‌ها نسبت به سایر افراد احتمال بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی دارند. دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب با بیان مطلب فوق افزود: خانواده‌ها باید نسبت به این موضوع آگاهی داشته باشند؛ چرا که این مساله علاوه بر بروز آسیب برای خانواده‌ها سبب ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله سکته مغزی می‌شود.

وی تاکید کرد: سه ساعت ابتدای بروز سکته مغزی در درمان آن بسیار حائز اهمیت است و یک زمان طلایی محسوب می‌شود و در مواردی حداکثر تا ۴ ساعت و نیم نیز ممکن است بتوان این زمان را در نظر گرفت، بنابراین این خانواده‌ها نباید به هیچ عنوان علائم سکته مغزی را دست کم بگیرند. توجه داشته باشید اختلال تکلم، کج شدن صورت و ضعف در دست به صورت ناگهانی از علائم و نشانه‌های سکته مغزی است که باید بسیار جدی گرفته شود. خانواده‌ها در صورت مشاهده این نشانی‌ها بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr.Oz

● با کارهای خطرناکی که پس و پیش از مصرف دارو نباید انجام داد آشنا شوید:
☑️ دوش گرفتن با آب گرم ☑️ باز کردن پوشش کپسول ☑️ مصرف دارو همراه با آب میوه ☑️ مصرف هم‌زمان داروها 😊 😊

⚠️ سکسکه طولانی
مدت که بطور ناگهانی آغاز می‌شود یکی از نشانه‌های حمله قلبی است! حتی اگر با علائم دیگری مانند عرق کردن ضعف در دفسه سینه و ... همراه نباشد. 🌸 🌸 🌸

● جهت جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات و درمان آن تروزه، زردچوبه و ادویه کاری را در رژیم غذایی خود قرار دهید. 😊 😊

⚠️ اگر اسهال خونی باشد مقدار نبات را ذوب کرده دو الی سه قاشق غذاخوری تخم بارهنگ را داخلش ریخته بعد از یک الی دو دقیقه با آب مخلوط کرده بگذارید تا جوش بیاید پس از ده دقیقه جوش خوردن ملایم از آن استفاده نمایید. هر ۶ ساعت یک استکان میل شود. 😊 😊

☑️ خرما فسر دگی را سرکوب می‌کند مخصوصا اگر با گردو مصرف شود. ⚠️ ⚠️

◆ خیار حل‌کننده اورات و اسید اوریک است، بنابراین بیماری نقرس را در زمان می‌کند. 🌸 🌸 🌸

● لیمو شیرین حاوی پیتاسیم است که کلیه و مثانه را از سموم پاک کرده و توانایی از بین بردن عفونت‌های مثانه را دارا می‌باشد. 😊 😊





● حتی اگر دندان عقل نهفته هیچ درد یا مشکلی برایتان ایجاد نکند باید بکشید، چون در زمانی دیگر مشکل آفرین می شود. شایع ترین دلایل آن پوسیدگی، عفونت و فشار آوردن به سایر دندان هاست. ⚠️ ⚠️



✔️ ✔️ برای دفع سنگ کلیه عسل را با آب ترب یا شلغم مخلوط کنید و بخورید. این ترغذ برای از بین بردن سنگ کلیه از پرو درمانی هم قوی تر است. 😊 😊

ترکیب عسل و آرد برای از بین بردن غده چربی زیر پوست

لیپوم یا همان غده چربی زیر پوست توده هایی هستند غیر سرطانی که می توان آنها را با روشی ساده در خانه درمان کرد. غده های چربی معمولاً زیر پوست رشد می کنند و تود و نازک هستند اما اگر این توده های چربی بزرگ شوند روی اعتماد بنفس فرد تاثیر می گذارد و موجب ناراحتی فرد می شود. این توده های چربی سرطانی نیست خوش خیم است.



● غده چربی زیر پوست

توده های چربی در شانه، سینه، گردن قرار می گیرند، این توده های چربی می تواند در عمق بدن نفوذ کند که ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد و گاهی اوقات با کلسترول هم همراه است. بیشتر پزشکان با لیزر درمانی و عمل جراحی توده های چربی را رفع می کنند اگر چه نمی شود تضمین کرد که چربی هابر نمی گردد. دستورالعمل های زیر برای خیلی از مشکلات پوستی هم پیش بینی می شود.

● درمان گیاهی و خانگی غده چربی زیر پوست با ترکیب آرد و عسل

- 1 عسل و آرد را به مقدار برابر با هم ترکیب کنید.
 - 2 ضخامت لایه چربی ۵ تا ۱۰ میلی متر باشد.
 - 3 قرار دادن این خمیر روی چربی ها
 - 4 قرار دادن ۲۶ ساعت روی چربی ها
 - 5 با آب بشویید و ترکیب جدید دیگری را امتحان کنید.
 - 6 این دارو را ۵ دفعه پشت سر هم یا ۵ روز استفاده کنید.
- بعد از این مدت شاهد رفع بافت های چربی خواهید بود تر جیحا از عسل تیره و آرد جوانه گندم استفاده کنید.
- ترکیب آرد و عسل بسیار برای دردهای خارجی و موضعی مفید است. عسل خاصیت ضد التهابی دارد و محرک لنف است.

● نکاتی پیرامون رفع توده های چربی

- ✔️ پایه درمان توده های چربی رفع سمومیت کالبد است.
- ✔️ مراقب چربی اشباع شده و روغن های مصرفی غذا باشید
- ✔️ از مصرف غذاهای حاوی نگهدارنده، آرد سفید، گوشت و لبنیات چرب خودداری کنید.
- ✔️ ادویه ها، سبزیجات، پامپه، کاسنی، انبه هندی، بادنجان به تجزیه چربی های بدن کمک می کند.
- ✔️ هر صبح نصف لیتمو مصرف کنید زیرا از شدت بافت های چربی جلوگیری می کند
- ✔️ در رژیم غذایی جوانه مصرف کنید چون ویتامین باور نکرده دارد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz

⚠️ طبق تحقیقات انجام شده بدن افراد پوره پشه ها را به طرز عجیبی جذب می کند، بدترین نیش پشه ها را افراد بسور و بلوند می خورند و به عبارتی خونشان شیرین است. 🌸 🌸 🌸

● جوییدن آدامس هنگام خوردن پیاز مانع از اشک ریزی می شود. ⚠️ ⚠️



● مصرف زیاد جغاله بادام در بیشتر افراد باعث دل درد می شود زیرا هضم سنگینی دارد اگر غیر بهداشتی باشد و با آب غیر بهداشتی شسته شود باعث افزایش بیماری های گوارشی می شود. 🌸 🌸

⚠️ هوش شما با این مواد غذایی کم خواهد شد:
 ❌ الکل ❌ تنقلات ❌ محصولات غذایی غنی از قند ❌ مواد غذایی سرخ شده ❌ نیکوتین و چربی های ترانس. 😊 😊

✔️ ✔️ اگر غذای پاره می خورید و پاره می شوید دلیل نمی شود که مواد چربی و قندی زیاد مصرف کنید. غذاهای چرب و شیرین عوارضی مثل سرطانی، دیابت و افسردگی به همراه دارند. 🌸 🌸 🌸

❖ اگر ادرار افراد سالم (بدون علامت بیماری) کم و رقیق باشد و این رویه ادامه دار باشد و بدن احساس سنگینی کند و درد کمر پیدا شود نشانه ورم سخت در اطراف کلیه است. ⚠️ ⚠️

⚠️ چرا استرسی مهم ترین سم بدن است؟ زیرا سرعت متابولیسم بدن را کم می کند و با هورمون های جنسی تداخل دارد و برای استخوان ها و ماهیچه ها نیز بد است. 🌸 🌸 🌸

نوشتیدنی ✓ چربی سوز مؤثر

Dr.Oz

افزافه وزن نگرانی بسیاری از افراد در سراسر جهان است. حتی دختران جوان نیز دچار این مشکل بزرگ هستند. متخصصان تغذیه هر روز و هر جا به دنبال راه حل می‌باشند. آنها راه‌نمودها و روش‌هایی برای ما ارائه می‌دهند تا از این مشکل‌ها بی‌یابیم. یکی از این راه‌نمودها نوشیدنی‌های چربی‌سوزی هستند که می‌توانند باعث کاهش وزن شوند.

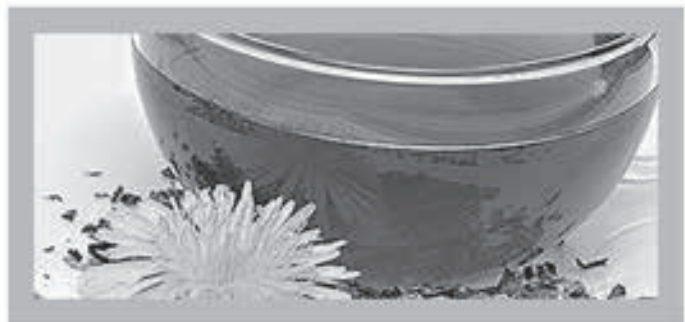


۱- جای سبز

(یکی از بهترین نوشیدنی‌های چربی‌سوز) جای سبز نه تنها چربی‌سوز بسیار مهمی است بلکه همچنین به تصفیه بدن، تازگی پوست صورت و حفاظت از بدن در مقابل سرطان کمک می‌کند. جالب است بدانید که نوشیدن ۳ الی ۵ پیمانه جای سبز در روز فقط به مدت یک هفته باعث سوختن ۲۵ الی ۴۳ درصد از چربی‌های بدن می‌شود. جای سبز حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است و بنابراین در رژیم غذایی و نوشیدنی‌های چربی‌سوز قرار دارد.

۳- آب سرد

این رسیپی برای افرادی که از برخی مواد رژیمی‌های غذایی با هزینه آنها شکایت دارند ارائه شده است. آب سرد برای کاهش وزن. این ایده زمانی منطقی به نظر می‌رسد که بدن شما برای کاهش دمای آب سرد نوشیده شده تا رسیدن به دمای متعادل بدن مقداری کالری می‌سوزاند. این ایده‌ای بسیار خوب و ساده است.



۲- نوشیدنی جولیان میشل (Jillian Michael)

نوشیدنی جولیان میشل (Jillian Michael) یکی از مؤثرترین نوشیدنی‌های کاهش وزن در ایالات متحده آمریکا و اروپا می‌باشد. بیش از هزاران نفر آن را امتحان کرده‌اند و ثابت کردند که این نوشیدنی در حذف آب اضافی از بدن مؤثر است. این نوشیدنی به طریقی مثبت بر وزن شما تاثیر خواهد داشت. پس آن را امتحان کنید.

مواد لازم:

- « آب مقطر ۱۸۰۰ میلی لیتر
- « شکر یک قاشق سوپ‌خوری
- « آب زغال‌اخته (طبیعی) یک قاشق سوپ‌خوری
- « چای کیسه‌ای ریشه قاصدک یک عدد
- « آب لیمو سنگی ۲ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

تمامی مواد را با هم مخلوط کنید و در طول یک هفته به هر طریقی که مایلید آن را بنوشید.

۵- شیر کم چرب

این اشتباه رایجی است که شیر مانع از کاهش وزن می‌شود. تحقیقات نشان دادند که نوشیدن شیر کم چرب برای کاهش وزن بسیار حائز اهمیت می‌باشد. این امر به دلیل کلسیم موجود در شیر است. کلسیم توانایی بدن را برای سوزاندن چربی‌ها افزایش می‌دهد.



۴- آب سبزیجات

نوشیدن یک فنجان بزرگ از آب سبزیجات قبل از خوردن آنها به طور مستقیم شیوه خوبی در زمینه کاهش وزن می‌باشد. تحقیقات دانشگاه پنسیلوانیا نشان دادند که نوشیدن آب سبزیجات قبل از شام کالری‌های بدن را تا ۱۳۵ کالری کاهش می‌دهد. آنچه باید انجام داد انتخاب میکس بسیار مناسبی از سبزیجات و قرار دادن آنها به همراه چاشنی‌های دلخواه در مخلوط‌کن و سپس نوشیدن یک فنجان بزرگ از آن قبل از شام می‌باشد.

۷- نوشیدنی آناناس کیوی

افرادی که طعم و مزه بیگانه رسی‌های عربی و آب سبزیجات را دوست ندارند، می‌توانند این نوشیدنی نیروبخش آناناس و کیوی را امتحان کنند. آزمایشات نشان داده‌اند که مصرف این نوشیدنی به مدت ۱۵ روز برای کاهش وزن بسیار مناسب می‌باشد. این نوشیدنی به همراه رژیم غذایی و ورزش منظم به شما کمک می‌کند حدود ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنید. برای تهیه این نوشیدنی ۵ برش آناناس تازه و ۲ برش کیوی تازه را بدون شکر در مخلوط‌کن باهم مخلوط کنید و آن را به جای ناهار بنوشید. یکی از این هفت نوشیدنی را انتخاب کنید تا در کمتر پن زمان و به روشی سالم با سوزاندن چربی‌ها به وزن مورد نظر خود برسید.



۶- نوشیدنی عربی چای سبز به همراه زنجبیل، زیره و نعناع

(یکی از بهترین نوشیدنی‌های چربی سوز)

این یکی از دستورهای عربی است. این دستور از زمان‌های بسیار کهن مورد استفاده قرار گرفته است. این نوشیدنی چربی‌ها را می‌سوزاند و به کاهش وزن (به خصوص در ناحیه شکم) کمک می‌کند.

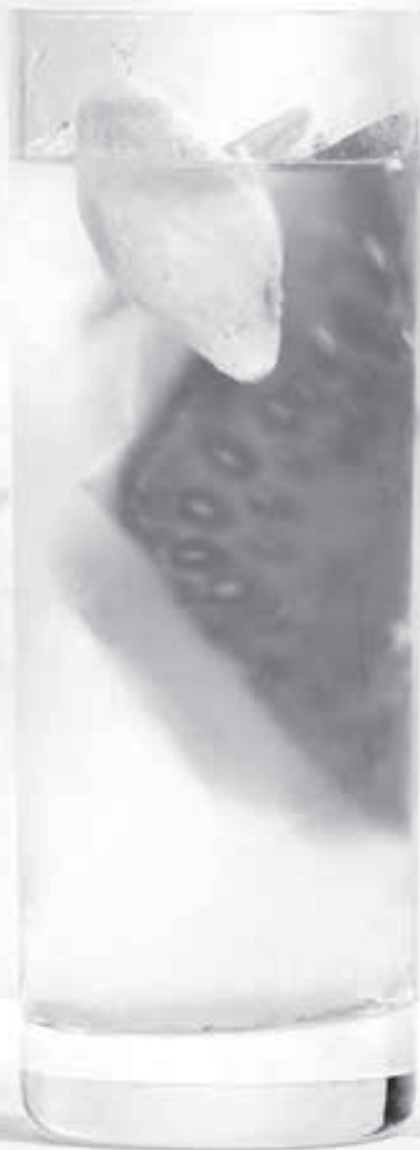
برای تهیه این نوشیدنی یک قاشق مرباخوری چای سبز، یک قاشق مرباخوری زیره، یک قاشق مرباخوری نعناع و یک قاشق مرباخوری زنجبیل را در یک فنجان بزرگ آب باهم به خوبی مخلوط کنید و اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه روی حرارت بجوشند. این نوشیدنی را نیم ساعت قبل از هر وعده غذا بنوشید. آن را به مدت ۱۵ روز امتحان کنید. پس از آن تفاوت را احساس خواهید کرد.

آبرسانی بدن با دکتر آرز

آبرسانی بدن بسیار حائز اهمیت است. دکتر آرز در اینجا به شما نشان می‌دهد که چگونه با طعم‌دار کردن آب، چای‌های یخی و تکه‌های یخ فانتزی و زیبا آب کافی بدن خود را تأمین کنید.



توت‌فرنگی و برگ ریحان
۴۵۰ گرم توت‌فرنگی (اسلایس شده) و یک
مشت برگ ریحان تازه



هندوانه و زنجفیل
یک و سه‌چهارم پیمانه هندوانه بی‌دانه خرد
شده و یک برش ۷ سانتی زنجفیل
(پوست کنده)



آب طعم‌دار
پارچی را با ۶ پیمانه آب پر
کنید و یکی از موارد زیر را برای
طعم‌دار کردن آن انجام دهید و
قبل از سرو حدود یک ساعت در
یخچال قرار دهید.

گریپ‌فروت و ترخون
۴۵۰ گرم گریپ‌فروت (برش داده شده)
و ۴ عدد برگ ترخون تازه

چای

میزان سرو: ۴ نفر



لیموناد چای سبز

۲ عدد چای سبز کیسه‌ای و ۲ عدد برگ آویشن را به مدت ۵ دقیقه در ۳ پیمانه آب جوش قرار دهید تا دم بکشد. ۲ قاشق سوپ خوری عسل را اضافه کنید و هم بزنید. پس از خنک شدن، یک چهارم پیمانه آب لیموسنگی تازه و ۳ پیمانه آب سرد اضافه و مخلوط کنید. چای را به همراه تکه‌های یخ، برش لیمو ترش و برگ آویشن سرو کنید.



چای یخی

۲ عدد چای کیسه‌ای و ۲ عدد چوب دارچین را در ۶ پیمانه آب جوش قرار و اجازه دهید حدود ۵ دقیقه دم بکشند. کیسه‌های چای را در آورید و یک قاشق سوپ خوری عسل را اضافه کنید و هم بزنید. اجازه دهید خنک شود. یک چهارم پیمانه شیر را گرم کنید و آن قدر بزنید تا کف کند. چای را به همراه تکه‌های یخ سرو کنید و روی آن شیر (کف کرده) بریزید و مقداری دارچین (پودر شده) بپاشید.



چای نعناع مراکشی

۳ عدد چای نعناع کیسه‌ای را به مدت ۵ دقیقه در ۶ پیمانه آب جوش قرار دهید تا دم بکشد. کیسه‌های چای را در آورید. یک و یک دوم قاشق سوپ خوری عسل را اضافه و مخلوط کنید. اجازه دهید چای خنک شود. یک مشت برگ نعناع را در هر لیوان سرو بریزید و آنها را با پشت قاشق یا هر وسیله دیگر له کنید. چای را به همراه تکه‌های یخ در لیوان‌ها بریزید. می‌توانید روی چای را با برگ نعناع تزیین کنید.



آب را در عرض چند ثانیه طعم دار کنید

عامل خوش رنگی یخ رنگ قرمز چای است

لیبوه‌ها را به تنهایی در فریزر قرار دهید تا یخ بزنند

تکه‌های یخ فانتزی

با تهیه این یخ‌های فانتزی و زیبا از آبمیوه‌ها، سبزیجات و مرکبات دیگر به نوشیدن سودا تمایلی ندارید.

آناناس یخی

● مدت زمان آماده‌سازی: یک دقیقه + زمان فریز کردن
آناناس را به تکه‌های کوچک برش بزنید. آنها را در یک سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی بچینید و حدود یک ساعت در فریزر قرار دهید تا یخ بزنند.

یخ گل بامیه - تمشک

● مدت زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه + زمان فریز کردن
چای گل بامیه را دم کنید و اجازه دهید کاملاً خنک شود. چند عدد تمشک را در هر حفره از ظرف یخ قرار دهید. سپس حفره‌ها را با چای پر کنید و در فریزر قرار دهید تا مواد کاملاً یخ بزنند.

یخ طالبی - نعناع

● مدت زمان آماده‌سازی: ۸ دقیقه + زمان فریز کردن
با استفاده از یک قاشق یا اسکوپ یک یا دو تکه از طالبی را جدا کنید و در هر یک از حفره‌های ظرف یخ قرار دهید. برگ‌های نعناع را خرد کنید و با به صورت کامل به هر حفره ظرف یخ اضافه کنید. ظرف را با آب پر کنید. آب نصف یک عدد لیمو ترش را روی حفره‌های ظرف یخ بچکانید و ظرف را در فریزر قرار دهید تا مواد یخ بزنند.

نسخه‌های علامه سیدحسن ضیایی برای بیماری‌ها

درمان واریس و پیشگیری از لخته شدن خون



استاد سید حسن ضیایی

● سسکسه ناشی از گرفتگی عروق شریانی قلب
درمان سسکسه: خوردن یک قاشق جای خوری آب پز تخم کرفس قبل و بعد از غذا.
نکته: برای باز شدن عروق با ناهار و شام کاهو بدون سس و شب قبل از خواب کرفس بخورید.

● انسداد کبدی و قلبی و روماتیسم

- ۱- صبح: مخلوط سکنجبین با آب انار شیرین بخورید.
- ۲- عصر: خوردن سکنجبین عنصلی.
- ۳- شب: دم کرده تخم کرفس (یک قاشق جای خوری تخم کرفس را در یک استکان آبجوش ریخته و صبر کنید تا دم بگشد) بنوشید.
- ۴- جوشانده غلیظ مریم گلی در مان راشیتیسیم و روماتیسم است.

● مسهل‌های قوی در بیماران قلبی

- ۱- کاهو + کرفس
- ۲- گلاب طبیعی + عرق طبیعی گل بیدمشک + عسل طبیعی
- ۳- گلبرگ گل محمدی با عسل طبیعی
- ۴- انگور با هسته آن بجوید.
- ۵- عناب با عسل
- ۶- گل ختمی خیازی یا روغن طبیعی زیتون خوراکی
- ۷- مخلوط شیر انگور با شیر توت

● واسکولیت (گروه وسیع التهابات رگ‌های خونی)

درمان در پزشکی جدید

- ۱- کور نیکواستروئیدها، قرص‌های کورتون مانند: پردنیزولون
- ۲- داروهای سرکوب‌گر ایمنی مانند: سیکلوفسفاماید.

درمان طبیعی و گیاهی

- ۱- صبحانه: شیر تازه گاو کم چرب مخلوط با عسل طبیعی اویشن و عسل طبیعی گون و مریای گل بهار نارنج به همراه نان سبوس دار.
- ۲- ناهار: خورشت بوقلمون
- ۳- عصرانه: انار شیرین
- ۴- وسط روز و اول مغرب: دو عدد میوه شاه بلوط
- ۵- قبل از شام هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت مکیدن
- ۶- به همراه هر غذا کاهو (بدون سس) و لیمو شیرین و بعد از هر غذا سیب درختی رسیده شیرین و انار شیرین
- ۷- شب قبل از خواب: برگ سداب بخورید

اگر چیزی در مورد این مساله نشنیده‌اید کافیست که استاد حسن ضیایی را با تعریف همین طب معرفی کنیم. حسن ضیایی که بر مبنای روایات از اهل بیت (ع) درمان انواع بیماری‌ها را در جزوات و کتب خود آورده می‌گوید: «آیا خدایی که انسان را آفریده و اهل بیتهی که معادن علم هستند انسان و طبیعت را بهتر و بیشتر می‌شناسند و از علل بیماری‌ها و روش درمانی آن آگاهی دارند یا علوم دانشگاهی شرق و غرب؟»
ضیایی تمام عمر خود را صرف جمع‌آوری روایات مربوط به طبابت کرده و سنگ بنای طب اسلامی را در دنیای امروز گذاشته است.
او با شناخت انواع بیماری‌ها و انواع مواد موجود در طبیعت، راهکارهایی ارائه می‌کند که در طب سنتی و مدرن شناخته شده نیست.

● پیشگیری از لخته شدن خون در مسافرت‌ها

پرهیزات:

- ◆ کافئین زیاد (چای، قهوه، شکلات، نسکافه، کاکائو)
- ◆ اسانس‌های شیمیایی (نوشابه‌های شیمیایی، آبمیوه‌های شیمیایی)
- ◆ تنقلات شیمیایی (پفک، اسمارتیز و...)
- ◆ قند و شکر شیمیایی، نان سفید، کیک سفید، زله، آدامس شیمیایی، سس، خامه، سرشیر، کیک خامه‌ای

درمان:

- ۱- آبجوش ولرم بنوشید، بسیار خوب است
- ۲- شربت آلبالو، شربت گل بهار نارنج، شربت گل بیدمشک بنوشید
- ۳- شیر عسل بنوشید
- ۴- می‌توانید خرما با آب و یا آبجوش ولرم بنوشید
- ۵- آجیل خام تازه (مانند: مغز خام بادام شیرین درختی، چلغوز خام تازه) بخورید
- ۶- نان سبوس دار (نان جو سبوس دار، نان گندم سبوس دار) بخورید
- ۷- برنج سبوس دار بخورید
- ۸- گوشت بصورت بخار پز یا کبابی (با شعله غیر مستقیم حرارت، کباب شود) یعنی گوشت سفید مانند: ماهی سفید بدون پوست، ماهی قزل‌آلا بدون پوست، ران مرغ بدون پوست، ران بوقلمون بدون پوست و گوشت قرمز مانند: سر دست گوسفند، ران گوسفند.



طب اسلامی

راهکاری طلایی برای درمان بیماری‌ها و امراض

طب اسلامی و طب سنتی از جمله قدیمی ترین انواع روش‌های درمانی است. این نوع طب پایه طب نوین است. در طب اسلامی، پزشک معالج با بررسی طبع و مزاج فرد و با استفاده از گیاهان طبیعی به تشخیص بیماری و معالجه فرد می‌پردازد. این روش یکی از کارآمدترین روش‌های درمانی است که در ادامه به بررسی آن خواهیم پرداخت.

حجت‌الاسلام محمد رضا رجب‌نژاد اظهار داشت: تمام طب‌ها برای برطرف کردن نیاز انسان‌ها شکل گرفته است بنابراین نباید با سیاه‌نمایی، بین این طب‌ها اختلاف ایجاد کرد. وی با بیان اینکه تمام طب‌ها در کنار هم تکمیل‌کننده هستند، تصریح کرد: هیچ یک از طب‌ها به تنهایی کامل نیست به عنوان مثال طب اسلامی نگاه غالب آن حفظ‌الصحه و درمانگری آن کم‌رنگ است.

مدیر گروه تاریخ علوم پزشکی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تأکید بر مطالعه در مورد طب‌های مختلف بیان کرد: طب اسلامی منشأ و حیاتی دارد و تفاوت آن با سایر طب‌ها در جهان بینی آن و قابل‌تجربه‌است ولی تجربه نیست این طب، طب سنتی نیست و بالعکس بلکه هر دو با مفاهیم و اصول مختلف دنبال‌تأمین سلامتی برای افراد هستند.

رجب‌نژاد تغذیه و علم‌التفسیر را دو بخش اصلی طب اسلامی دانست و گفت: تغذیه حلال طیبه منحصر به طب اسلامی است که در آن حلال بودن با تمیز و پاک بودن متفاوت است و یک مرتبه بالاتر از حلال، طیب است و به عبارت دیگر هر غذای طبیعی، غذای حلال است و هر حلالی لزوماً طیب نیست.

مدیر گروه تاریخ علوم پزشکی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه غذای طیب موافق طبع است، افزود: این نوع غذا بیشترین انرژی را در بدن ایجاد کرده و لذت بخش است.

وی با اشاره به توصیه‌های حضرت علی (ع) در مورد آداب غذا خوردن اظهار کرد: یکی از سفارشات آن حضرت عدم نوشیدن آب در حین خوردن غذاست چرا که این امر ضمن برهم زدن تعادل اسیدی معده برای هضم، باعث به وجود آمدن کبد چرب می‌شود.



بر واریس پشت پا، باعث افتادگی رحم نیز می‌شود)

توجه: بروز واریس در زنان بیش از مردان است زیرا هورمون‌هایی که با غلظت بالا در بدن آنها وجود دارد تا حدی شل‌کننده دیواره عروق هستند. در دوران بارداری هم به دلیل تغییرات هورمونی و فشاری که در لگن به وریدها وارد می‌شود احتمال بروز واریس وجود دارد.

پرهیزات: بار سنگین، یکجا زیاد ایستادن، زانوی یا روی زانوی پای دیگر انداختن، کفش پاشته بلند، غلظت خون، زیاد نشستن

درمان:

- ۱- پنبه آغشته به ابلیمو ترش تازه روی رگ‌های واریس بمالید.
- ۲- از جوراب ضد واریس استفاده کنید.
- ۳- زالو طبی روی رگ‌های واریس به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید.
- ۴- خوردن مغز میوه شاه‌بلوط و در زمانی که این میوه موجود نبود می‌توانید از قرص گیاهی آن استفاده کنید.
- ۵- شب قبل از خواب چند برگ سداب بخورید (منع مصرف در زنان حامله و همچنین مردان جوان نخورند زیرا باعث کاهش اسپرم می‌شود)



تصلب شرایین

- ۱- هر شش ساعت یک لیوان آب و یک لیوان آبجوش ولرم بنوشید
- ۲- یک عدد پیاز متوسط به همراه ناهار بخورید
- ۳- هر شب قبل از شام، هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت مکیدنی میل کنید.
- ۴- مصرف آب پیاز تازه مخلوط با عسل طبیعی، در درمان سختی دیواره شرایین (سختی دیواره سرخ رگ‌ها) به ویژه شرایین مغزی مفید است.
- ۵- بعد از غذا انار شیرین با پرده نازک روی دانه‌ها بخورید یا یک لیوان آب انار شیرین تازه بخورید.

واریس پشت پا
نارسایی ورید (سیاهرگ) سطحی اندام تحتانی هنگام اتصال سه ورید مرکزی، باعث ایجاد واریس رگ می‌شود.

علل ایجاد واریس

- ۱- چاقی زیاد (که در مردان بیشتر واریس پشت ساق پا است و در زنان بیشتر واریس دور مفصل مچ پا است)
- ۲- ورزش‌های سنگین
- ۳- کارهای سنگین
- ۴- حاملگی‌های مکرری که توأم با کار ایستاده زیاد است
- ۵- افزایش سن
- ۶- وراثت
- ۷- ایستادن یا نشستن‌های طولانی روی صندلی
- ۸- استعمال دخانیات
- ۹- ضربه به پا در اثر تصادف یا شکستگی
- ۱۰- مصرف قرص‌های ضدبارداری
- ۱۱- وجود لخته در وریدهای عمقی پا به هر دلیل
- ۱۲- بیوست و بواسیر که باعث زیاد نشستن در توالت می‌شود
- ۱۳- بسیار کم خوردن آب و آبجوش ولرم و داشتن بیوست در زنان حامله (که علاوه

آب سبزیجات: معجون‌های لاغری

روزانه ۳ تا ۷ لیوان از این معجون‌های لاغری بنوشید

قبل از اینکه شروع به لاغری با مصرف معجون‌های لاغری خانگی‌تان بکنید بهتر است آب میوه‌ها و آب سبزیجات مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید. مواد لازم برای تهیه‌ی این معجون‌ها را هم از قبل خریداری کرده و آماده کنید. معلوم است که می‌توانید در طول دوره‌ی لاغری کم و کسری‌هایتان را بخرید و از میوه و سبزیجات دیگر استفاده کنید. اما همین که از قبل سبذ خریدتان را بردارید و با هدف خاصی به خرید بروید خودش شمارا مصمم‌تر می‌کند. توجه داشته باشید لازم نیست آن قدر مثلاً آب سبزیجات بخورید که حالتان به هم بخورد. به نیاز بدنتان هم توجه کنید. به اصطلاح به ندای بدنتان گوش فرادهید. معمولاً روزانه بین ۳ تا ۷ لیوان آب سبزیجات کافی است. بهترین شیوه این است زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید یک لیوان از این معجون‌ها را اسر بکشید. همچنین می‌توانید زمان‌های مشخصی را انتخاب کنید. قبل از ناهار و شام یک یا چند لیوان از این معجون‌ها را میل کنید و غذای سبکی میل کنید. می‌توانید یک میان‌وعده در ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعدازظهر هم نوش جان کنید. نمی‌خواهد به خودتان گرسنگی شدید بدهید. کافی است در مصرف مواد غذایی دیگر زیاده‌روی نکنید. زمانی که قبل از غذاهای اصلی از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنید کلاً اشتهایتان برای غذا کم می‌شود. ولی اگر یک یا چند لیوان آب سبزیجات بنوشید و سر غذا هم کلی غذای چرب و چیلی و پر کالری میل کنید نمی‌شود امید چندانی به لاغری‌تان داشت. توجه داشته باشید مصرف آب سبزیجات و آب میوه‌ها در این دوره به این معنی نیست که مصرف میوه و سبزیجات را کنار بگذارید.



زمان مناسبی برای لاغری انتخاب کنید

اگر قصد لاغری با آب سبزیجات و آب میوه‌ها را دارید باید فرصت مناسبی انتخاب کنید. باید آمادگی یک برنامه‌ی منظم را داشته باشید. یک تاریخ مناسب را مشخص کرده و شروع کنید. در این مدت تا جایی که می‌شود از استرس دوری کنید. اگر استرس و فشار کاری‌تان زیاد است می‌توانید چند روز مرخصی بگیرید. همچنین باید مدت زمانی که می‌خواهید صرف یک دوره‌ی لاغری با معجون‌های لاغری بکنید را نیز در نظر داشته باشید. این مدت معمولاً به میزان وزنی که قصد دارید کم کنید، اراده، عادت‌ها و ترس‌های شما بستگی دارد. معمولاً ۲ روز یک دوره‌ی منطقی و کارساز است. می‌توانید با ۳ تا ۴ روز هم شروع کنید.

آب سبزیجات و آب میوه‌های مناسبی انتخاب کنید

باید طرز تهیه‌ی چند آب سبزیجات و آب میوه‌های مفید و ساده را یاد بگیرید. سبزیجات و میوه‌هایی را انتخاب کنید که دم‌دستان باشد هیچ محدودیتی در تنوع آب سبزیجاتتان ندارد. فقط توجه داشته باشید که در تهیه‌ی این معجون‌های لاغری نباید از شیر، گاو، خامه یا بستنی استفاده کنید. توصیه می‌کنیم تنوع را در طعم، عطر و رنگ و بوی معجون‌های لاغری‌تان رعایت کنید. اگر قرار باشد مثلاً هر روز چند لیوان آب کرفس بنوشید نمی‌توانید ادامه دهید. پس بهتر است به فکر تنوع باشید.



بعد از دوره لاغری با معجون‌ها چه باید بکنید؟

بر حسب وزن و تعداد روزهایی که قصد کرده‌اید این رژیم را رعایت کنید معمولاً می‌شود بین ۲ تا ۱۰ کیلوگرم وزن کم کرد. دو کیلو برای افرادی است که شاخص توده‌ی بدنی پایینی دارند و ۱۰ کیلو نیز برای آن‌هایی است که چاق‌ترند و شاخص توده‌ی بدنی‌شان بالاست. در طول این دوره یاد می‌گیرید که عادت‌های غذایی چندینی کسب کنید که سالم‌تر می‌باشند. اگر مرائب باشید، بعد از این دوره هم تغذیه‌ی سالم‌تان را دنبال خواهید کرد. بر خوری را کنار خواهید گذاشت به خاطر اینکه حداقل یک هفته تمرین داشته‌اید. بهتر است همچنان به مصرف میوه و سبزیجات زیاد ادامه دهید و تغذیه‌ی سالمی را دنبال کنید. در این صورت مطمئن باشید که دوباره چاق نمی‌شوید. دو نمونه از آب سبزیجات و آب میوه‌های لاغری که می‌توانید در این دوره مصرف کنید:

۲- سیب، لیموترش، گریپ‌فروت

سیب: سیب به کاهش میزان قند خون کمک کرده و همچنین میزان ترشح انسولین را نیز کاهش می‌دهد. ترشح انسولین زیاد باعث چاقی می‌شود. توجه داشته باشید که این میوه سرشار از فیبری به نام پکتین است که باعث سوخت و ساز چربی‌ها می‌شود. لیموترش و گریپ‌فروت: این دو میوه قند خون را کاهش داده و میزان ترشح انسولین را کم می‌کنند. علاوه بر این می‌توانند متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را بالا ببرند و چربی‌ها را بسوزانند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مرکبات چه به صورت آب یا میوه‌ی کامل آن هم چند دقیقه قبل از غذا باعث می‌شود هر ماه ۲ کیلوگرم وزن کم کنید البته به شرط اینکه پر خوری نکنید و دور و بر غذاهای چرب خط قرمز بکشید. طرز تهیه معجون لاغری از این میوه‌ها: ۶۰ درصد سیب، ۲۰ درصد آب لیموترش و ۲۰ درصد گریپ‌فروت برای تهیه‌ی این معجون کافی است. اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید گریپ‌فروت را حذف کنید و میزان لیموترش را بیشتر کنید به خاطر اینکه گریپ‌فروت تأثیر داروهارا از بین می‌برد. توصیه می‌کنیم بیست دقیقه قبل از غذا از این نوشیدنی استفاده کنید.

۱- آب گوجه‌فرنگی، کرفس، اسفناج

گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی یک چربی‌سوز واقعی است. این سبزی حاوی میزان اندکی گلوکوسید می‌باشد و شاخص گلیسمی آن نیز ۳۸ است. گوجه‌فرنگی سرشار از بتاسیم، منیزیم، ویتامین C و ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر می‌باشد. کرفس: کرفس سرشار از مواد مغذی مختلف مانند کلسیم، آهن، بتاسیم، سدیم، ویتامین‌های A، B و C می‌باشد. این سبزی سرشار از آب بوده و خواص دیورتیک دارد یعنی ادرارآور است برای همین هم می‌تواند بدن را از شر توکسین‌ها خلاص کند. اسفناج: اسفناج سرشار از آهن، منیزیم، کلسیم، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و غیره می‌باشد. این سبزی خاصیت اکسیژن‌رسانی به بدن و سم‌زدایی دارد و به ویژه اینکه می‌تواند تعادل خاصیت اسیدی بازی بدن را حفظ کند. روش تهیه‌ی معجون لاغری از این سبزیجات: ۴ تا ۵ عدد گوجه‌فرنگی کاملاً رسیده را با ۴ ساقه‌ی کرفس و ۱ تا ۲ مشت برگ اسفناج مخلوط کرده و داخل مخلوط‌کن بریزید تا حبابی مخلوط شوند. این معجون لاغری را بین وعده‌های غذایی میل کنید.



خواص چای بابونه

چای بابونه سال‌های سال مورد مصرف قرار می‌گرفته است. این چای بادم کردن بابونه آلمانی (*Matricaria recutita*)، عضوی از خانواده گل آفتابگردان، در آب داغ تهیه می‌شود. بابونه رومی (*Chamaemelum nobile*) نیز مفید می‌باشد، اما اکثر تحقیقات روی چای بابونه آلمانی صورت گرفته است و این چای بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فرزانه اسدی

تسکین دهنده مشکلات مربوط به معده

چای بابونه برای بسیاری از مشکلات مربوط به معده مفید می‌باشد. این چای دردهای شکمی و نشانه‌های سندرم‌های روده تحریک پذیر را تسکین داده و باعث راحت دفع شدن می‌شود و به طور کلی به هضم غذا کمک می‌کند. این چای به همراه نعناع فلفلی اغلب برای هضم غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گرفتگی‌های عضلات مربوط به دوره قاعدگی

مصریان باستان از این چای برای تسکین گرفتگی‌های عضلانی استفاده می‌کردند و علم در حال حاضر در حال بررسی آن می‌باشد. یک تحقیق نشان داد که نوشیدن چای بابونه میزان اندر آر گلایسین (ترکیبی که گرفتگی‌های ماهیچه‌ای را تسکین می‌دهد) را بالا می‌برد. محققان بر این باورند که این دلیل کمک چای بابونه به گرفتگی‌های عضلانی می‌باشد.

برخی خواص چای بابونه

خواب بهتر: معروف‌ترین فایده چای بابونه کمک به خواب می‌باشد. این چای به دلیل خواص تسکین دهنده و آرام‌بخش خود شناخته شده می‌باشد و اغلب قبل از خواب برای داشتن خوابی راحت و آرام نوشیده می‌شود.

کمک به بواسیر

یک تحقیق نشان داده است که پماد بابونه در درمان بواسیر مفید بوده است.

ضد سرماخوردگی

بابونه دارای خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن می‌باشد و به دلیل خواص آنتی باکتریال خود ضد سرماخوردگی می‌باشد.

محافظت در برابر سرطان

تحقیقات از مایشگاهی نشان می‌دهند که چای بابونه احتمالاً بدن را در برابر انواع مختلفی از سلولهای سرطانی محافظت می‌کند.



التیام زخم

مصریان، رومیان و یونانی‌ها از گل‌های بابونه در یک ضماد و مرهم استفاده می‌کردند و آنها را برای التیام سریع زخم‌ها به کار می‌بردند. در یک تحقیق موش‌هایی که به همراه آب به آنها اسانس بابونه داده شده بود بهبود چند برابر سریع‌تر زخم‌هایشان را از خود نشان دادند.

کنترل دیابت

چای بابونه به خاطر تأثیرات مفیدش بر کنترل دیابت مورد تحقیق قرار گرفته است. در یک تحقیق معلوم شد که مصرف روزانه چای بابونه از پیشرفت عوارض دیابت و افزایش قند خون جلوگیری می‌کند.

توجه:

همیشه به‌ساز حساسیت دارید، باید هنگام استفاده مراقب باشید. در دوران بارداری نباید بابونه مصرف شود زیرا ممکن است به عنوان محرک رحم عمل کند و در نتیجه احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد. افرادی که مبتلا به بیماری رقت خون و یا انواع بیماری‌های خونی می‌باشند باید از بابونه حذر کنند زیرا حاوی کومارین می‌باشد و ممکن است احتمال خونریزی را افزایش دهد.

برخی از افراد واکنش‌های آلرژیک (از جمله شوک آنافیلاکتیک) نسبت به بابونه دارند. اگر شما به گیاهان مشابه در همین گروه مانند گل آفتابگردان رگوبند (گیاهی که باعث تب یونجه می‌شود) گل مینا، گل داوودی یا گل

همیشه به‌ساز حساسیت دارید، باید هنگام استفاده مراقب باشید. در دوران بارداری نباید بابونه مصرف شود زیرا ممکن است به عنوان محرک رحم عمل کند و در نتیجه احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد.

دکتر آرزو خوراکی‌های ضد سرطان سینه

علم تغذیه یکی از بیشترین امیدواری‌ها را در زمینه جلوگیری از سرطان سینه ارائه می‌دهد و پیروی از این علم نقشی حیاتی و مهم برای تمامی زنان ایفا می‌کند. خیرهای خوب و نوبدبخش این است که محققان بارها تاکید کرده‌اند که برخی خوراکی‌ها می‌توانند به عنوان داروی جلوگیری کننده عمل کنند. یکی از قوی‌ترین ابزارها برای جلوگیری از سرطان سینه آن چیزی است که مصرف می‌کنید. در اینجا دکتر آرزو خوراکی‌ها و مواد مغذی برای سلامت سینه‌ها را به شما معرفی می‌کند. پیشگیری بسیار مهم است بنابراین حتما این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

فیبر

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف فیبر و کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه با هم مرتبط هستند. محققان دریافته‌اند که فیبر حلال و غیر حلال خطر ابتلا به سرطان سینه را به ویژه در زنانی که روزانه حدود ۳۰ گرم فیبر مصرف می‌کنند کاهش می‌دهد. فیبر غیر حلال به استروژن‌های رها در روده می‌چسبد و آنها را بیرون می‌کند. در حقیقت، فیبر اطمینان می‌دهد که استروژن کمتری در روده‌ها می‌باشد. هنگامی که استروژن کمتری جذب شود، شمار معرض میزان هورمون کمتری قرار می‌گیرد که به نوبه خود، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. روزانه مصرف ۲۵ گرم فیبر مورد نیاز است. مطالعات نشان می‌دهد زنانی که روزانه ۳۰ گرم فیبر مصرف می‌کنند حدود ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند بنابراین روشن است که باید روزانه بیشتر از این مقدار فیبر مصرف شود.



اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ بسیار ضروری هستند زیرا بدن آنها را نمی‌سازد. شما می‌توانید تنها این اسیدهای چرب امگا ۳ را از خوراکی‌هایی چون ماهی، مغز دانه‌ها، خشکبار و روغن‌های ضروری کسب کنید. مطالعات حاکی از آن است که اسیدهای چرب امگا ۳ سلامت کلی بدن را افزایش می‌دهد و برای سلامت سینه نسبتاً مهم می‌باشند. اسیدهای چرب امگا ۳ التهاب را که به بافت‌های سالم آسیب می‌زند و موجب رشد سلول‌های سرطانی می‌شود، کاهش می‌دهد.



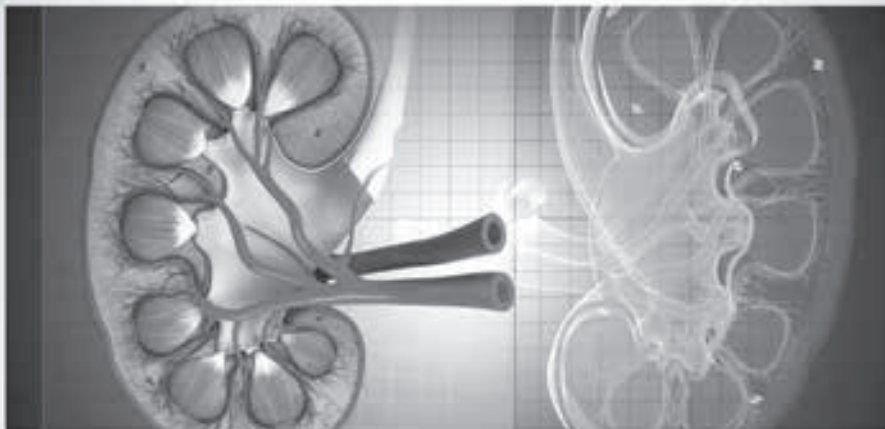
شاهی

مطالعات نشان می‌دهند که شاهی رشد سلول‌های سرطان سینه را کند می‌سازد. شاهی یک ادرار آور طبیعی است برای بهره‌مندی از خواص آن، مصرف روزانه یک مشت (۱۸۰ گرم) شاهی توصیه می‌شود. در صورت در دسترس نبودن جوانه کلم بروکلی یا شاهی، کلم بنفش رنده شده را به سالادهای خود بیفزایید.



شایعات و حقایق در مورد بیماری‌های کلیه

کلیه اندام بسیار مهمی است. عملکرد کلیه از تولید اوره در خون جلوگیری کرده و بدن را از مواد زاید پاک می‌سازد. اما این اندام مهم همیشه درست عمل نمی‌کند و افراد زیادی در سراسر جهان از بیماری‌های کلیه رنج می‌برند. با این حال درک درستی از این بیماری‌ها وجود ندارد و آگاهی عمومی در مورد آنها کم است. دکتر چارلی تامسون متخصص کلیه از بیمارستان نیوکاسل انگلیس و محقق بیماری‌های کلیه، از برخی شایعات و حقایق در این زمینه می‌گوید:



تأثیر می‌پذیرند

یک رژیم غذایی مناسب تأثیر بسیار زیادی بر بیماری‌های کلیه و پیشگیری از پیچیده شدن آن دارد. داشتن وزن مناسب و مصرف رژیم غذایی کم نمک و کم چربی به کنترل فشارخون که یکی از عوامل اصلی بیماری‌های کلیه است کمک می‌کند.

شایعه: فقط بزرگسالان به بیماری‌های کلیه دچار می‌شوند

دکتر تامسون می‌گوید معمولاً تصور می‌شود بیماری کلیه در سنین بالا اتفاق می‌افتد، اما در هر سنی احتمال ابتلا به این بیماری‌ها وجود دارد. بنابراین افراد در هر سنی باید علائم این بیماری را شناخته و به داشتن رژیم غذایی سالم و ورزش منظم توجه داشته باشند.

شایعه: عفونت ادراری به کلیه‌ها آسیب می‌زند

دکتر تامسون می‌گوید عفونت مجاری ادراری (UTIs) تحت تأثیر باکتری‌هایی که به دستگاه ادراری - تناسلی راه پیدا کرده و در آنها تکثیر می‌شوند ایجاد می‌شود. این شرایط می‌تواند به تورم، احساس درد هنگام ادرار و احساس فوریت ادرار منجر شود. با این حال عفونت مجاری ادراری در صورتی که بدرستی درمان شود، غالباً به آسیب پایدار به کلیه‌ها منجر نمی‌شود. باید توجه داشت گاهی عفونت مجاری ادراری حاکی از وجود مشکل اساسی تری مثل سنگ کلیه است که در این حالت به کلیه‌ها آسیب می‌زند.

شایعه: می‌توانیم از ابتلا به بیماری کلیه آگاه شویم

دکتر تامسون می‌گوید بیماری کلیه در برخی موارد یک قاتل خاموش است. بدن انسان می‌تواند با کاهش چشمگیر عملکرد کلیه کنار بیاید، به همین دلیل علائم بیماری زود تشخیص داده نمی‌شود. برخی علائم هشداردهنده بیماری کلیه شامل تورم دست‌ها و پاها، تنگی نفس، وجود خون در ادرار، خستگی، تکرر ادرار و درد پشت در ناحیه کلیه‌هاست.

حقیقت: بیماری‌های کلیه علل زیادی دارند

دکتر تامسون می‌گوید اغلب ترکیبی از عوامل در ایجاد بیماری‌های کلیه نقش دارند. در برخی موارد شرایط طولانی مدتی که به کلیه صدمه می‌زنند مثل فشارخون کنترل نشده و دیابت، غلظت ریشهای هستند. سایر عوامل بالقوه، سنگ کلیه، التهاب کلیه و وارد شدن صدمه به کلیه را شامل می‌شوند.

حقیقت: شدت بیماری‌های کلیه متفاوت است

به گفته دکتر تامسون، بیماری کلیه پنج مرحله دارد که بر اساس سرعت پاکسازی خون توسط کلیه تعیین می‌شود. در مراحل یک و دو که بیماری زود تشخیص داده می‌شود، بیمار پس از استفاده از دارو و اصلاح سبک زندگی بهبود می‌یابد، اما اگر بیماری در مرحله پنج باشد، به پیوند کلیه نیاز است.

حقیقت: بیماری‌های کلیه از رژیم غذایی

جوانه کلم بروکلی

یک قاشق سوپ خوری جوانه کلم بروکلی به اندازه ۴۵۰ گرم کلم بروکلی سولفورفان دارد. می‌توانید آن را به سالادها و ساندویچ‌های خود بیفزایید.



سبزیجات تیره کلم

سبزیجات تیره کلم از جمله آروگولا، کلم بروکلی، گل کلم، کلم سفید، کلم بروکسل، گاهو، برگ چغندر و کاله سرشار از سولفورفان هستند. سولفورفان یکی از مواد شیمیایی گیاهی اصلی (ترکیبات حفاظت‌یافت‌شده در گیاهان) هستند که به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که سولفورفان می‌تواند سلول‌های سرطانی را مورد هدف قرار دهد و از بین ببرد. در حالی که بر سلول‌های سالم تأثیر ندارد.



آروگولا

یک ابر خوراکی غنی از سولفورفان است که می‌توان در سالاد از آن استفاده کرد.



فولات

مطالعات اخیر نشان می‌دهند، زنانی که میزان فولات بیشتری مصرف می‌کنند، نسبت به زنانی که میزان کمتری فولات مصرف می‌کنند، ۴۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند. روزانه مصرف ۴۰۰ میکروگرم فولات توصیه می‌شود. خوشبختانه خوراکی‌های غنی از فولات زیادی وجود دارند. انواع لوبیا، میوه‌ها، سبزیجات بربرگ و غلات غنی شده منابع خوب فولات هستند. به جز انواع لوبیا، عدس بیشترین میزان فولات را دارد. مصرف جوانه عدس بسیار توصیه می‌شود.



نوشیدنی‌های دکتر آوز برای کاهش وزن

همه افراد سعی می‌کنند وزن خود را با نظارت بر غذایی که مصرف می‌کنند کنترل کنند. نه تنها غذایی که می‌خورید باعث افزایش وزن می‌شود، بلکه باید به نوشیدنی خود نیز توجه کنید. اگر چه ما تصور می‌کنیم که آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای بدن مفید هستند، اما بسیاری از آنها قندهای اضافی و سایر افزودنی‌ها را دارند. بنابراین اگر می‌خواهید وزن کم کنید لازم است که نوشیدنی‌هایی را مصرف کنید که کالری کمی دارند و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهند. در اینجا دکتر آوز نوشیدنی‌هایی را به شما معرفی می‌کند که به شما کمک می‌کند سالم و متناسب بمانید و وزن اضافی خود را کاهش دهید.

آب انگور

آب انگور یک ماده طبیعی سرشار از ویتامین C است که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. آب انگور سم‌زدایی بسیار خوبی برای کبد مفید است. این نوشیدنی به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. تنها کافی است آب مقداری انگور سیاه را بگیرد و به تنهایی و یا با مقداری آب بنوشید. نوشیدن آب انگور هر روز در هنگام صبح به کاهش وزن کمک می‌کند.



آب سبزیجات

آب سبزیجات به کاهش وزن کمک می‌کند. مصرف سبزیجات خام به ویژه سبزیجات دارای فیبر در کاهش وزن مؤثر است. با مصرف آب سبزیجات به آسانی احساس سیری می‌کنید. همچنین تمامی فیبرها و مواد مغذی لازم را از آب سبزیجات دریافت خواهید کرد. مصرف مرتب آب سبزیجات تازه سرشار از فیبر به کاهش اشتها و در نهایت کاهش وزن کمک می‌کند.

اسموتی‌هایی با ماست

ماست سرشار از کلسیم است و برای کاهش وزن بسیار مؤثر می‌باشد. ماست خاصیت چربی‌سوزی دارد و ماده بسیار خوبی است که به بدن کمک می‌کند تا تولید چربی را کاهش دهد. حدود یک دوم پیمانه ماست را به اسموتی‌های خود بیفزایید و این اسموتی را روزی یک یا دو بار بنوشید تا میزان چربی بدن را کاهش دهید.



چای سبز

چای سبز یکی از مؤثرترین نوشیدنی‌ها برای کاهش وزن است. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان است و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. این چای یک ماده طبیعی مؤثر برای کاهش وزن است. می‌توانید چای سبز را به صورت گرم یا یخی مصرف کنید. یک لیوان آب را بجوشانید و یک قاشق چای‌خوری چای سبز به آن اضافه کنید و اجازه دهید که چند دقیقه دم بکشد. سپس چای را از صافی عبور داده و بنوشید. هر روز صبح و عصر این نوشیدنی را مصرف کنید تا وزن‌تان را کاهش دهید.

آب

آب یک نوشیدنی سالم طبیعی است و بهترین نوشیدنی کاهش وزن می‌باشد.

نوشیدن روزانه حدود ۸ الی ۱۲ لیوان آب حائز اهمیت است تا بدن تمامی سموم را به شکل ادرار خارج سازد. آب به آبرسانی بدن کمک می‌کند.

آب سرد به چربی‌سوزی بیشتر بدن کمک می‌کند اگر آب را روزانه به همراه لیموترش یا عسل بنوشید شاهد نتایج بهتری خواهید بود.

آب گرم نیز در چربی‌سوزی بدن بسیار مؤثر است و سموم را به شکل ادرار از بدن خارج می‌سازد.



شیر کم چرب

شیر کم چرب نوشیدنی فوق العاده‌ای برای کاهش وزن است. بیشتر چربی این شیر گرفته شده است. بامصرف شیر کم چرب از افزودن کالری به بدن خود جلوگیری خواهید کرد. بهتر است شیر کم چرب کمتر از یک درصد چربی را انتخاب کنید.

کلسیم موجود در شیر کم چرب سرعت تجزیه چربی را در بدن افزایش می‌دهد. کلسیم موجود در شیر ماهیچه را قوی‌تر ساخته و میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

کلسیم موجود در شیر استخوان‌ها را تقویت می‌کند. پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و کلسیم موجود در شیر کم چرب به کاهش وزن کمک می‌کند.



آب نارگیل

یکی از نوشیدنی‌های طبیعی و انرژی‌زا آب نارگیل است. آب نارگیل متابولیسم بدن را تقویت می‌کند و حاوی الکترولیت‌ها می‌باشد. این نوشیدنی به افراد مبتلا به مشکلات معده و زخم معده توصیه می‌شود. نوشیدن روزانه یک الی دو لیوان آب نارگیل انرژی مورد نیاز کل روز را برای بدن فراهم می‌کند.

این نوشیدنی متابولیسم را سرعت می‌بخشد و به دفع سموم تولید شده در بدن کمک می‌کند.



آب زغال اخته

آب زغال اخته یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کاهش وزن است. این نوشیدنی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به دفع رادیکال‌های آزاد از بدن کمک می‌کند. همچنین آب زغال اخته خاصیت ادرارآوری دارد و از تجمع آب یسابه اصطلاح آب آوردن بدن جلوگیری می‌کند. اسیدهای ارگانیک موجود در آب زغال اخته چربی‌ها را حل کرده و از بدن خارج می‌سازد. این نوشیدنی سموم را از بدن دفع می‌کند.

این نوشیدنی‌ها متابولیسم بدن را افزایش می‌دهند و به کاهش وزن کمک می‌کنند. در صورتی که می‌خواهید به نتایج سریع و مؤثرتری دست یابید، از این نوشیدنی‌های سالم و قوی به همراه ورزش و یک رژیم غذایی مناسب استفاده کنید.





سیر سیاه چه فوایدی برای بیماران کلیوی دارد؟



● بطری های پلاستیکی آب را هرگز در فریزر قرار ندهید. این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از پلاستیک شده که سمی قوی برای بدن است.



✓ کنجد تقویت کننده مو می باشد. ناخن ها را زیبا می کند و تأثیر شگفت انگیزی روی پوست دارد. از مصرف کنجد و فرآورده های آن مانند ارده در وعده صبحانه غافل نشوید.



▼ برای درمان فوری دل بیچه، پوست یک سیب را کامل بکنید آن را رنده کرده و صبر کنید رنگش قهوه ای شود. مصرف این سیب مثل آب روی آتش عمل می کند و باعث می شود از شر دل بیچه خلاص شوید.

● در شرایط پر استرس فقط ذره ای نمک بخورید مصرف مقدار ناچیز نمک در شرایط استرس زا، سبب افزایش هورمون اکسی توسین می شود که این هورمون عامل احساس شادی و آسایش است.



سیر سیاه دارای خواص درمانی بسیاری است که فواید آن از سیر معمولی هم بیشتر است ولی اندازه آن شهرت ندارد. خواص سیر سیاه می توان به حفظ جوانی، زیبایی، سلامت و مقاومت بدن اشاره کرد. شاید اکثر شما تنها با سیر سفید آشنا هستید برای اولین بار است که نام سیر سیاه را می شنوید. سیر تیره رنگی که مثل سیر سفید خواص بسیاری برای سلامتی بدن دارد. در این متن نسخه های مختلف سیر را به شما پیشنهاد می کنیم ولی قبل از هر چیز باید بدانید که به دلیل خاصیت انرژی زا می که سیر سیاه دارد خوردن آن قبل از خواب توصیه نمی شود برای دستیابی به خواص سیر سیاه توصیه می شود آن را با شکم خالی میل کنید سیر سیاه نسبت به سیر نجاری حاوی مواد مغذی بسیاری است و در آسیاب به خصوص زاین به عنوان ادویه کاربرد زیادی دارد. مزه سیر سیاه شیرین و اندازه آن کوچک است و خواص درمانی و یافتن می دارد که برای پختن و یا شکم خالی خوردن ایده آل است. سیر سیاه را در رژیم غذایی نان بگنجانید تا خواص آن را از دست ندهید ریشه پیدایش سیر سیاه کاملاً مشخص نیست برای همین ما تنها به بیان فواید آن بسنده می کنیم سیر سیاه خواص بی شماری دارد که در این میان چند نمونه از آنها را بیان می کنیم:

● از کار زیاد یا کمبود خواب مبارزه می کند.
● بهترین آنتی اکسیدان است بدون شک سیر سیاه از پیری زودرس جلوگیری می کند و به زدودن رادیکال های آزاد که موجب بیماری های زیادی می شود کمک می کند.
● سیر سیاه بیماری های تنفسی و آسم را درمان می کند و همچنین التهاب گلو، حنجره، سرماخوردگی و آلرژی را کاهش می دهد.

● خواص سیر سیاه به عنوان آنتی بیوتیک ادرار آور
● سیر سیاه آنتی اکسیدان و قدرت هضم قوی دارد، سیر سیاه حاوی سولفور لیتولیک اسید پلی فعال است و ۱۸ از ۲۰ آمینو اسید مورد نیاز بدن را تأمین می کند. خواص آن ۱۰ برابر بیشتر از سیر تازه است چون از بروز بیماری های قلبی جلوگیری و فشار خون را کاهش می دهد و خون را قوی می کند همچنین حملات قلبی و لخته های خونی و تراکم پلاکت های خونی را کاهش می دهد.

● سیر سیاه
● خوردن سیر سیاه مثل نسخه طبیعی در کاهش استرس موثر است اعصاب را آرام و بایی خوابی و بد خلقی مبارزه می کند.
● از خواص دیگر سیر سیاه می توان به کاهش کلسترول ضد سرطان و مبارزه با یبوست نام برد.

● خواص سیر سیاه برای بیماران کلیوی
● ادرار آور بسیار خوبی است، این نوع سیر چون حاوی پتاسیم است برای افرادی که از بیماری های کلیوی و ورم و حفظ آب در بدن رنج می برند توصیه می شود.

● چگونه سیر سیاه را بخوریم تا خواص آن را دریافت کنیم؟
● روش رایج مصرف سیر سیاه در میان کشورهای اروپایی، آمریکایی و آسیایی ۳-۱ پوره را روزانه با شکم خالی میل کنید. تکه های سیر را می توانید صبحانه یا نان بخورید.
● نکته: قبل از استراحت هیچ وقت سیر نخورید چون انرژی زاست و موجب خوابی می شود ورزشکاران پوتتهای سیر را به وعده های غذایی و سموتی اضافه و قبل از تمرین های ورزشی میل می کنند اگر دوست دارید سیر را به سس تارت، به برنج یا پاستا اضافه کنید. سیر سیاه را می توانید در دمای منزل داخل شیشه پلاستیک، طولانی مدت نگه دارید.

● کلارژن سازی پوست دیگر خواص سیر سیاه است
● کلارژن پوست را بالا می برد افرادی که مشکلات پوستی دارند از قرمزی و خشکی پوست گرفته تا آکنه و بوریاکس مشکلات مفصلی باید سیر خام بخورند.
● سولفور موجود در سیر برای ورم مفصلی و دردهای ماهیچه ای مفید است.
● سیستم دفاعی را بهبود می بخشد اگر خیلی زود بیمار می شوید به دلیل سیستم ایمنی ضعیف بدن است اما با خوردن سیر سیاه مقابل ویروس ها و باکتری ها ایستاد.
● با خستگی مبارزه می کند سیر سیاه برای ورزشکاران و آنهایی که می خواهند مقاومت بدن شان را بالا ببرند توصیه می شود و همچنین با خستگی های مزمن ناشی

چربی امگا ۶ موجب تنبلی دختران و ریسک دیابت می شود

اسیدهای چرب پلی اشباع نشده امگا-۶ می تواند منجر به بروز رفتار تنبلی، بخصوص در زنان، شده و همچنین در بروز دیابت نقش دارد. یافته های محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا نشان می دهد مصرف بیشتر دانه ها و مغز بجات غنی از امگا-۶ و روغن های گیاهی نظیر روغن سویا به شکل قابل توجهی موجب افزایش رفتار بی تحرک در دختران نوجوان می شود.

سانجی گوش، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد وجود اسیدهای چرب امگا-۶ در رژیم غذایی از تباط قوی ای با سبک زندگی بی تحرک در دختران نوجوان و از تباط ضعیفی با دیابت در بین زنان بزرگسال دارد.»

در این مطالعه، داده های بدست آمده از ۲۱ کشور در اروپا که عمدتاً مربوط به دختران نوجوان و میزان گلوکز خون زنان بزرگسال بود بررسی شد. آنها در یافتند از تباط قابل توجهی در نوع رفتار بی تحرک دختران ۱۱ ساله و امگا-۶ در رژیم غذایی شان وجود دارد.



گوجه فرنگی با سرطان معده مقابله می کند

طبق یافته جدید محققان، مصرف گوجه فرنگی می تواند به عنوان شیوه ای حفاظتی در مقابل سرطان معده باشد. محققان مرکز تحقیقات آنکولوژی مرکو گلیانو ایتالیا در یافتند عصاره گوجه فرنگی کامل مانع از رشد سلول سرطان معده و خصوصیات بدخیم آن می شود. محققان بر این باورند گوجه فرنگی نه تنها می تواند به عنوان پیشگیری از سرطان معده مصرف شود بلکه احتمالاً در در مان های قرار دادی فعلی هم کار آیی خواهد داشت. دانیلا بارونریال سرپرست تیم تحقیق، در مورد این نتایج می گوید: «به نظر می رسد تاثیر ضد تومور گوجه فرنگی فقط مربوط به برخی ترکیبات خاص آن نظیر لیکوپن نیست، بلکه خود گوجه فرنگی باید به طور کامل در نظر گرفته شود.» در این آزمایشات کل عصاره های چربی گرا گوجه فرنگی از لحاظ توانایی پیشگیری خصوصیات گوناگون نئوپلاستیک رشته های سلولی سرطان معده تحت بررسی قرار گرفتند. عصاره دو گونه متفاوت گوجه فرنگی قادر به جلوگیری از رشد و پیشرفت رفتار سلول های بدخیم بودند. محققان در یافتند در مان با عصاره گوجه فرنگی کامل دارای تاثیرات مهمی در قالب ممانعت از توانایی جابجایی سلول، توقف چرخه سلول از طریق مدولاسیون پروتئین های خانواده رتینوبلاستوما و بازدارنده های چرخه سلولی و در نهایت القای مرگ سلولی سرطان از طریق آپوپتوز خواهد بود.

سرطان معده چهارمین سرطان شایع در دنیا است و با علل ژنتیکی، عفونت Helicobacter pylori، و عادات تغذیه نظیر مصرف غذاهای دودی و شور مرتبط است.

غذای شور منجر به گرسنگی می شود

محققان در یافتند غذای شور منجر به گرسنگی می شود. همیشه تصور کرده ایم که رژیم غذایی شور منجر به تشنگی در افراد می شود، اما محققان بر این باورند که شوری در رژیم غذایی منجر به گرسنگی می شود.

نتایج مطالعات جدید نشان داده است، غذاهای شور تشنگی را کاهش می دهند و این در حالی است که منجر به افزایش گرسنگی به علت نیاز بیشتر به انرژی می شوند. دانشمندان در یافتند افزایش مصرف نمک منجر به تحریک تولیدات بیشتر می شود و تصور می شود که این مایع اضافی، از نوشیدن "تولید شده است که این نتیجه درست نیست.

نتایج بررسی ها نشان داد، مصرف نمک بیشتر منجر به تولید نمک بیشتر در ادرار می شود.

محققان افزودند: بین مقدار مصرف نمک و مقدار ادرار از تباط وجود دارد، اما این افزایش به دلیل نوشیدن بیشتر نیست و در واقع رژیم غذایی شور منجر به نوشیدن کمتر می شود.



ARTHRITIS



آرتروز زانو قابل پیشگیری است

دبیر برنامه تپدی در کنگره جامعه جراحان ایران با اشاره به این که سایدگی زانو از بین آرتروزهای کل بدن شایع تر است، گفت: می توان از آرتروز زانو با روش های سبک زندگی سالم پیشگیری کرد. دکتر محمود کریمی مبارک که با اشاره به این که سایدگی مفاصل زانو بین آرتروزهای کل بدن شایع تر است، افزود: آرتروز زانو در کشور ما به دلیل فرهنگ آداب غذایی، مذهبی و... همچون نشستن چهارزانو، دو زانو و استفاده از دستشویی ایرانی، بیشترین فشار را به کشکک زانو وارد می کند و از شایع ترین بیماری های زانو است. وی در از تباط با راه های درمان و جلوگیری از آرتروز زانو تصریح کرد: کاهش وزن برای کسانی که افزایش وزن دارند، تقویت عضلات اطراف زانو، صحیح نشستن، استفاده از صندلی، ورزش کردن و استفاده از آسانسور به جای پله، از روش های پیشگیری از آرتروز زانو است. این فوق تخصص زانو تاکید کرد: اگر درد بیمار بار عایت سبک زندگی سالم و استفاده از داروهای ضد التهاب بهبود نیابد و همچنین نتایج رادیوگرافی حاکی از آرتروز شدید باشد، جراحی و تعویض مفصل برای بیمار ضرورت می یابد.

لیزین چیست و کمبود آن چه تاثیری بر بدن دارد؟

ایامی دانید که لیزین (Lysine) یک اسید آمینه ضروری برای بدن است که توسط بدن ساخته نمی‌شود و باید میزان مناسب آن از طریق مصرف خوراکی‌های حاوی این اسید آمینه ضروری و یا مکمل‌ها تامین شود. لیزین به کلاژن سازی و جذب کلسیم کمک می‌کند همچنین مطالعات نشان می‌دهند که لیزین می‌تواند به درمان تبخال‌ها کمک کند از شدت استرس و اضطراب بکاهد. لیزین برای بدن ضروری است. خوراکی‌هایی که حاوی این اسید آمینه هستند عبارتند از:



تخم مرغ

تخم مرغ محبوب‌ترین صبحانه در سراسر جهان است. تخم مرغ حاوی پروتئین فراوانی است.



چغندر کباب شده

چغندر کباب شده بسیار خوشمزه و سرشار از پروتئین است این خوراکی حاوی اسیدهای آمینه ضروری است و حاوی لیزین فراوانی می‌باشد.



پنیر پارمزان

غنی‌ترین منبع پروتئین‌های لبنی است و حاوی ضروری‌ترین اسیدهای آمینه از جمله لیزین می‌باشد.



میگو

غذاهای دریایی از جمله میگو و خرچنگ سرشار از پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری هستند. میگوی بخته میزان بالایی لیزین دارد.



لوبیا سفید

لوبیا سفید حاوی اسیدهای آمینه ضروری از جمله لیزین می‌باشد.



تن ماهی

تن ماهی سرشار از لیزین است. مصرف آن را فراموش نکنید.



تخم کدو حلواپی

تخم کدو حلواپی منبع غنی لیزین است. این خوراکی خوشمزه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



لوبیای سویا (برشته شده)

لوبیای سویا یکی از مغذی‌ترین خوراکی‌هاست که منبع بسیار خوب اسیدهای آمینه ضروری از جمله لیزین می‌باشد.



سینه مرغ پخته

سینه مرغ پخته یکی دیگر از منابع پروتئین است که حاوی اسیدهای آمینه ضروری بسیاری از جمله لیزین می‌باشد.



نشانه‌های کمبود پروتئین از دیدگاه دکتر آرز

علاوه بر این، پروتئین‌ها هموگلوبین و آنتی‌بادی‌های مهمی ایجاد می‌کنند. پروتئین تقریباً در هر عملکرد بدن از کنترل میزان قند خون گرفته تا بهبود زخم‌ها و از بین بردن باکتری‌ها نقش دارد. به زبان ساده، یعنی حیات بدون پروتئین‌ها ممکن نیست. یک فرد با وزن متوسط روزانه معادل یک هزارم گرم وزن خود به پروتئین نیاز دارد. بنابراین اگر فردی ۷۵ کیلوگرم وزن داشته باشد روزانه باید حداقل ۷۵ گرم پروتئین مصرف کند. برای بسیاری از ورزشکاران بیشتر از این مقدار لازم است.

می‌شوند، اما بیشترین منبع آنها حیوانات از جمله گوشت قرمز، لبنیات، تخم‌مرغ و ماهی و همچنین خوراکی‌هایی همچون انواع لوبیا و مغز دانه‌ها است. پروتئین‌ها هر روز برای سرپا نگه داشتن بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. از آنجایی که پروتئین‌ها برای رشد و حفظ هر بخش از بدن از پوست و مو گرفته تا آنزیم‌های گوارشی و آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی کاربرد دارند، باید دائماً تجزیه شده و جایگزین شوند. اندام‌های مهم، ماهیچه‌ها، بافت‌ها و حتی برخی هورمون‌های بدن از پروتئین‌ها ساخته می‌شوند.

پروتئین واحد سازنده ماهیچه‌ها می‌باشد و در خوراکی‌هایی وجود دارد که متابولیسم و قدرت چربی‌سوزی بدن را افزایش می‌دهند. چیزی مهم‌تر از پروتئین وجود ندارد. در واقع پروتئین سوختی است که بدن را مجبور به ساخت بافت‌ها و سلول‌های سالم می‌کند. پروتئین‌ها واقعاً چه هستند؟ پروتئین‌ها زنجیره طولانی اسیدهای آمینه هستند. اسیدهای آمینه ملکول‌های مهمی هستند که ما از رژیم غذایی خود دریافت می‌کنیم. اسیدهای آمینه در بسیاری از انواع مختلف خوراکی‌ها و حتی سبزیجات یافت

آیا دچار کمبود پروتئین هستید؟

مطالعات دکتر جان ون دنورسن، محقق مایو کلینیک در ایالات متحده آمریکا نشان داد که برخی پروتئین‌ها نقش مهم و حتی حیاتی در پیری ایفا می‌کنند. دکتر دنورسن و تیم تحقیقاتش موش‌هایی را به وجود آوردند که کمبود نوع خاصی پروتئین به نام BubR1 داشتند. آنها متوجه شدند که این پروتئین به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد و آنها با انجام مغز، طحال، بیضه و تخمدان‌ها تأثیر دارد. چشم، بیماری‌های قلبی، قوز یا تحلیل عضله می‌شود که همه تا حدی در افراد میانسال دیده می‌شود.



مصرف بسیار کم پروتئین منجر به بروز علائم زیر می‌شود:

- « متابولیسم کند و آهسته
- « مشکل در کاهش وزن
- « مشکل در عضله‌سازی
- « میزان انرژی کم و احساس خستگی
- « تمرکز کم و مشکل در یادگیری
- « دمدمی مزاحی و تغییرات در حالات روحی
- « درد ماهیچه، استخوان و مفاصل
- « تغییرات در قند خون که منجر به دیابت می‌شود
- « بهبود کند زخم
- « تضعیف سیستم ایمنی بدن

۸ نشانه کمبود پروتئین در بدن

دیابت است. در حقیقت مقاومت به انسولین ۵۰ الی ۷۰ درصد از همه زنان را در معرض ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک قرار می‌دهد.

رژیم‌های غذایی کم پروتئین و حاوی میزان قند و کربوهیدرات زیاد می‌تواند به مقاومت به انسولین، خستگی، التهاب و اضافه وزن منجر شود و تعادل هورمون‌های زنانه (از جمله استروژن، پروژسترون و DHEA) مورد نیاز برای حفظ یک عادت ماهیانه منظم را مختل سازد.

مشکلات مربوط به استخوان

یک رژیم غذایی کم پروتئین خطر ابتلا به از دست دادن ماهیچه، افتادن، بهبود کند استخوان، ضعف استخوان، شکستگی استخوان و حتی پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

پروتئین برای جذب کلسیم و کمک به متابولیسم استخوان مورد نیاز است. تحقیقات نشان می‌دهند که افراد مسنی که روزانه پروتئین کمی (حدود ۱۶ الی ۵۰ گرم) مصرف می‌کنند بیشتر با مشکلات استخوانی مواجه هستند.

محققان همچنین دریافته‌اند که یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای آمینه به بهبود ضعف شدن عضلات در اثر افزایش سن کم ماهیچگی (Sarcopenia) کمک می‌کند.

احساس گیجی، فراموشکاری و عدم تمرکز

پروتئین برای سلامت عملکرد سیستم عصبی مورد نیاز است.

احساس گیجی، فراموشکاری، عدم تمرکز، نداشتن انگیزه و مشکلاتی در زمینه یادگیری اطلاعات جدید از نشانه‌های کمبود پروتئین هستند. انتقال دهنده‌های عصبی در مغز با استفاده از اسیدهای آمینه تولید می‌شوند و تحقیقات نشان داده است که رژیم‌های غذایی متعادل با میزان پروتئین کافی می‌تواند عملکرد کاری، یادگیری و مهارت‌های حرکتی را تقویت کند.

مشکلات گوارشی

بسیاری از عملکردهای متابولیکی و گوارشی به میزان اسیدهای آمینه بستگی دارد.

کمبود پروتئین به طور کلی بر تولید آنزیم، انقباض‌های ماهیچه در دستگاه گوارش و هاضمه تأثیر خواهد داشت.

عادت ماهیانه نامنظم

یکی از دلایل رایج نامنظمی عادت‌های ماهیانه و ناباروری سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) کمبود پروتئین است. دو عامل مهم ابتلا به سندرم چاقی و پیش دیابت یا

کلسترول بالا

کلسترول بالا و تری گلیسیریدها تنها از طریق مصرف خوراکی‌های پرچرب ایجاد نمی‌شوند و در اثر افزایش التهاب، آماس، عدم تعادل هورمونی و رژیم‌های غذایی حاوی قند زیاد یا خوراکی‌های فرآوری شده نیز به وجود می‌آیند.

در صورتی که به جای غذاهای پروتئینی از اسنک‌های شیرین، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و خوراکی‌های بسته‌بندی شده استفاده کنید، میزان کلسترول تان بالا می‌رود و کارایی کبد کاهش می‌یابد. برخی مطالعات حاکی از آن است که رابطه معکوسی میان مصرف پروتئین و خطر ابتلا به بیماری قلبی وجود دارد.

احساس نگرانی و بی‌حوصلگی

اسیدهای آمینه سازندگان انتقال دهنده‌های عصبی هستند که حالت روحی را کنترل می‌کنند. پروتئین‌ها به مغز در سنتز هورمون‌هایی چون دوپامین و سروتونین کمک می‌کنند تا احساسات خوشایندی چون آرامش، هیجان و مثبت‌اندیشی را به وجود آورند.

تضعیف عضله

پروتئین برای ساخت توده‌های عضلانی جدید مورد نیاز است، اما برای حفظ انرژی و انگیزه نیز مهم است. یک رژیم غذایی کم پروتئین منجر به از دست دادن ماهیچه (یا ضعف ماهیچه)، خستگی و حتی افزایش وزن می‌شود. در صورتی که رژیم غذایی شما پروتئین کافی برای بازسازی بافت یا حتی تأمین انرژی مورد نیاز نداشته باشد، با وجود تمرینات ورزشی زیاد نتیجه کمی را مشاهده خواهید کرد.

مشکلات خواب

کم خوابی و بی‌خوابی گاهی اوقات با میزان قند خون ناپایدار، افزایش کورتیزول و کاهش تولید سروتونین در ارتباط است. تغییرات در قند خون در طول روز تا شب ادامه می‌یابد. کربوهیدرات‌ها نسبت به میزان چربی یا پروتئین به انسولین بیشتری نیاز دارند. مصرف خوراکی‌های حاوی پروتئین قبل از خواب به تولید تربیتوفان و سروتونین کمک می‌کند و تأثیر کمی بر روی میزان گلوکز خون دارد. در حقیقت پروتئین جذب قند را در طی صرف یک وعده غذایی کند می‌سازد.





سفارش‌های ویژه «دکترآز» قبل از تمرین چرا حین ورزش خسته می‌شوید؟

انجام ورزش برای خیلی‌ها اگر چه همراه با یک شروع پرانرژی است، اما احساس خستگی و کسالت حین آن نیز یک اتفاق رایج است که در این مطلب علل آن را بیان می‌کنیم. برای این احساس خستگی، ۹ دلیل علمی وجود دارد که از این قرارند:

« بی‌خوابی و استرس:

داشتن یک روز پر از استرس و خواب بد شبانه، هر دو باعث کاهش سطح انرژی و احساس خستگی می‌شود.

بنابراین اگر حین ورزش احساس خستگی می‌کنید، باید سبک و روال زندگی، شغل و دیگر روابط اجتماعی‌تان را از نظر میزان استرس مرور کنید.

« ابتلا به آسم و آلرژی:

هر دو بیماری می‌تواند میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس‌خس سینه، تنگی نفس، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد شیوه‌هایی برای باز کردن راه‌های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.

« انجام ورزش با ریتم شدید:

انجام این ورزش‌ها به خصوص در سطوح شیب‌دار و بدون وقفه‌های استراحت، باعث ایجاد خستگی می‌شود. به خودتان استراحت بدهید آن هم حداقل برای دو روز در هفته و سعی کنید تمرینات سبک‌تر را انتخاب کنید. یک قانون مفید این است که دو ورزش با ریتم تند و شدید را پشت سر هم انجام ندهید.

« کم‌خونی:

این وضعیت یعنی میزان سلول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می‌شود. شایع‌ترین علت این وضعیت کمبود آهن است و زنان بیشتر آن را تجربه می‌کنند. نشانه‌های دیگر کم‌خونی عبارتند از بی‌خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ پریده، کمبودی آسان، مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی شده با آهن برای رفع این نوع کم‌خونی مفید است.

« کم شدن آب بدن:

کوچکترین کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ قلب دشوار می‌گردد. یک راه برای این که تشخیص دهید دچار کم‌آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش، خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن‌تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم‌آبی شده‌اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

« مشکلات تیروئید:

کم‌کاری تیروئید می‌تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، خستگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی‌گیرند و از علائم آن به‌طور کامل صرف‌نظر می‌کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می‌شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیروئید با پزشک‌تان مشورت کنید.

« کاهش سطح گلیکوژن:

گلیکوژن میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن است و زمانی که میزان آن کاهش می‌یابد، بدن برای جبران آن به‌خصوص حین ورزش، سراغ گلیکوژن ذخیره شده در کبد می‌رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوژن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.





درمان دکتر آوز برای موهای آسیب‌دیده



موها در اثر رنگ کردن، استفاده از ششوار، اتوی مو، شنا در آب استخر حاوی کلر، رژیم غذایی، استرس، تغییرات هورمونی و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی آسیب می‌بینند. با این درمان خانگی دکتر آوز می‌توانید خشکی و وزی موهای آسیب‌دیده و موخوره را از بین ببرید.

روغن زیتون علاوه بر نرم کردن موها آنها را براق می‌سازد و به آسانی شسته می‌شود.

استفاده از روغن زیتون برای درمان موروش جدیدی نیست. این روغن قرن‌ها برای افزودن درخشندگی، نرمی، حجم و حتی استحکام مو مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

میکس اعجاب‌انگیز تقویت مو

مواد لازم:

✓ روغن زیتون فراابکر:

۱۲۰ میلی‌لیتر

✓ روغن ضروری رزماری:

۱۰ قطره

✓ روغن ضروری

اسطوخودوس:

۱۰ قطره

✓ روغن ضروری

لمون گرس:

۳ قطره

طرز تهیه:

روغن‌ها را با هم مخلوط کرده و در یک ظرف درب‌دار نگهدار کنید.

پیشنهاد دکتر آرز برای کاهش وزن

آیا آب تربچه برای کاهش وزن مفید است؟

تا به حال چندین بار از درمان‌های مختلف برای رهایی از چاقی استفاده کرده‌اید و در آخر ناامید شده‌اید؟ زمان آن رسیده تا تغییراتی ایجاد کنید. مهم‌ترین این تغییرات گنجاندن آب تربچه به رژیم غذایی‌تان است. آب تربچه تأثیری طولانی مدت بر بدن داشته و عوارض جانبی ندارد.



اگر چه تربچه خام یا پخته، سبزی حساوی مواد مغذی فراوان می‌تواند به منظور کاهش وزن مصرف شود، اما آب آن بهتر عمل می‌کند. بدن به سرعت مواد مغذی را از آب تربچه دریافت می‌کند. آب تربچه حساوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و ایزوتیوسیانات‌ها است و ایزوتیوسیانات‌ها از آنتی‌اکسیدان‌ها تشکیل می‌شوند و خواص ضدسرطانی نیز دارند.

وجود آنتی‌اکسیدان در خوراکی‌ها فرآیند ضد اکسیداسیونی در بدن را به راه می‌اندازد اکسیداسیون فرآیندی است که به بافت‌ها آسیب می‌رساند، در حالی که فرآیند ضد اکسیداسیون مانع از اکسیداسیون می‌شود بنابراین آنتی‌اکسیدان‌ها بافت‌ها را از تخریب و نابودی نجات می‌دهند. هنگامی که آنتی‌اکسیدان در بدن موجود باشد، متابولیسم افزایش می‌یابد و چربی زیادی در بدن ذخیره نمی‌شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند. آب تربچه به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که به پاکسازی مجرای گوارش و سایر سموم از بدن کمک می‌کند این نوشیدنی برای گوارش نیز مفید می‌باشد و از نفخ جلوگیری می‌کند.

آب تربچه طعمی تند و تلخ دارد که نوشیدن هر روز آن را دشوار می‌سازد. بنابراین باید آن را با آب سایر میوه‌ها و سبزیجات مخلوط کنید.

نوشیدنی تربچه و آناناس

▼ مواد لازم:

- ◆ آناناس (خرد شده) | ۱ پیمانه
- ◆ تربچه | چند عدد

▼ طرز تهیه:

- ◆ آناناس را به ابعاد کوچک برش دهید.
- ◆ تربچه‌ها را پوست کنده و خرد کنید آنها را در مخلوط کن قرار داده و مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدستی حاصل شود.
- ◆ اکنون که از خواص آب تربچه برای کاهش وزن آگاه شدید آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



آنچه باید درباره سرطان روده بزرگ (کولون) بدانید

توصیه‌های دکتر آز برای کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ اغلب کشنده است و سالانه افراد زیادی جان خود را بر اثر آن از دست می‌دهند، زیرا اغلب پس از اینکه این بیماری به مرحله پیشرفت می‌رسد به وجود آن پی می‌برند.

« نشانه‌های سرطان روده بزرگ

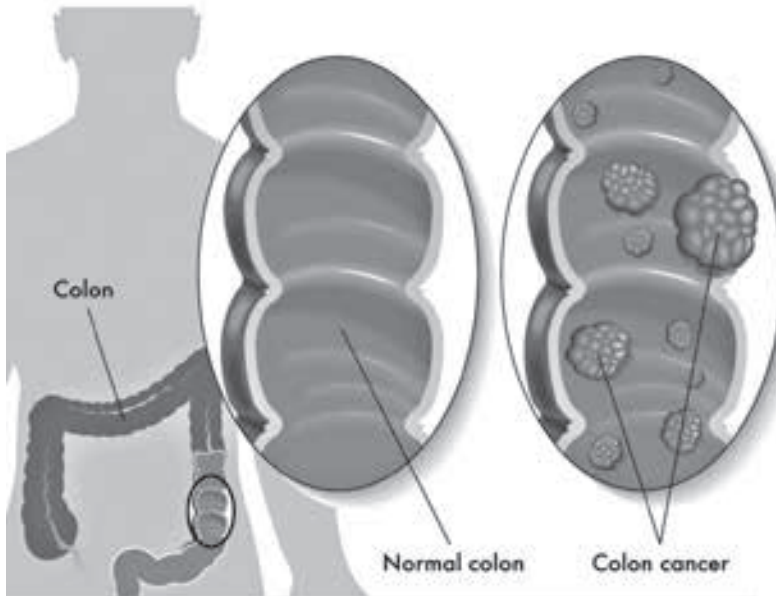
این سرطان در قسمت‌های تحتانی روده‌ها شروع می‌شود. بیشتر سرطان‌های روده بزرگ به ویژه تومورهای کوچکتر هیچ نشانه و علامتی ندارند. افراد بدون آنکه بدانند چندین تومور دارند. با گذشت زمان نشانه‌ها و علائم خود را نشان می‌دهند و سرطان به خارج از روده بزرگ گسترش می‌یابد. با این وجود بین ۷۰ تا ۹۰ درصد از سرطان‌های روده بزرگ پس از اینکه نشانه‌ها ظاهر می‌گردند تشخیص داده می‌شوند. این علائم و نشانه‌ها عبارتند از: مدفوع سیاه و قیری رنگ، اسهال، یبوست، نفخ و معده دردهای مکرر، وجود خون در مدفوع، خونریزی‌های داخلی که منجر به احساس ضعف، خستگی یا سرگیجه می‌گردند.

در صورت مشاهده یکی از این علائم و نشانه‌ها فوراً به پزشک مراجعه کنید.

« آزمایش سرطان کولون (روده بزرگ)

در صورتی که احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در شما وجود داشته باشد اولین کولونوسکوپی (معاینه و بررسی داخلی کولون) باید در ۵۰ سالگی انجام دهید. افرادی که احتمال ابتلا به این بیماری در آنها بیشتر است باید از ۴۰ سالگی این آزمایش را انجام دهند. افرادی که سابقه بیماری کرون (التهاب روده) و کولیت زخمی دارند و یا سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ را دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان می‌باشند.

آزمایشات زیادی برای تشخیص این سرطان وجود دارد، اما بهترین آنها کولونوسکوپی است. در کولونوسکوپی، پزشک متخصص بیماری‌های معده و روده، لوله درازی با یک دوربین در روده بزرگ وارد می‌کند تا پولیپ‌ها (زائده‌های گوشتی) را ببیند. پولیپ‌های غددی بر روی پوشش داخلی روده بزرگ هستند که ممکن است در نهایت به تومورها تبدیل شوند در صورت وجود پولیپ‌ها، پزشک از آنها نمونه‌برداری کرده و برای تشخیص به آزمایشگاه می‌فرستد.



« راه‌های کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ

راه مطمئنی برای جلوگیری از سرطان کولون (روده بزرگ) وجود ندارد. اما تغییراتی در شیوه زندگی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آن کمک کند.

« ترک سیگار

- مصرف کمتر گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده
شواهد نشان می‌دهد که گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهند. سعی کنید سبزیجات و حبوبات (از جمله لوبیا، عدس و نخود) را به جای گوشت قرمز در رژیم غذایی خود بگنجانید.

« ورزش

هر هفته ۷۵ الی ۱۵۰ دقیقه از زمان خود را به ورزش اختصاص دهید. کاهش وزن به ویژه در قسمت شکم به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند. نکته آخر اینکه: آزمایش این سرطان را هر چقدر که می‌توانید زودتر در صورت مشاهده هر یک از این علائم حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. اگر پولیپ‌ها در مراحل اولیه تشخیص داده‌شوند، ابتلا به سرطان جلوگیری می‌گردد.

این ماسک به جوان‌سازی و آبرسانی پوست کمک می‌کند. پودر کاکائو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای پوست می‌باشد. با این ماسک پوست صورت بهتری خواهید داشت. دکتر آز استفاده از این ماسک بی‌نظیر را به شما عزیزان توصیه می‌کند. برای تهیه این ماسک به ۶ قاشق سوپ‌خوری ماست، ۶ قاشق سوپ‌خوری عسل و ۶ قاشق سوپ‌خوری پودر کاکائو نیاز دارد. همه را با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس خمیر به دست آمده را روی پوست خود بمالید و پس از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با آب شستشو دهید.



فلفل دلمه‌ای قرمز

فلفل دلمه‌ای قرمز به دلیل داشتن میزان بتاسیم کم برای سلامت کلیه‌ها مفید می‌باشند. آنها علاوه بر افزودن رنگ و طعم به غذاها، حاوی ویتامین‌های A، B₆، C، فولیک اسید و فیبر می‌باشند. فلفل دلمه‌ای قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدان کیلوبین است که از برخی انواع سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.



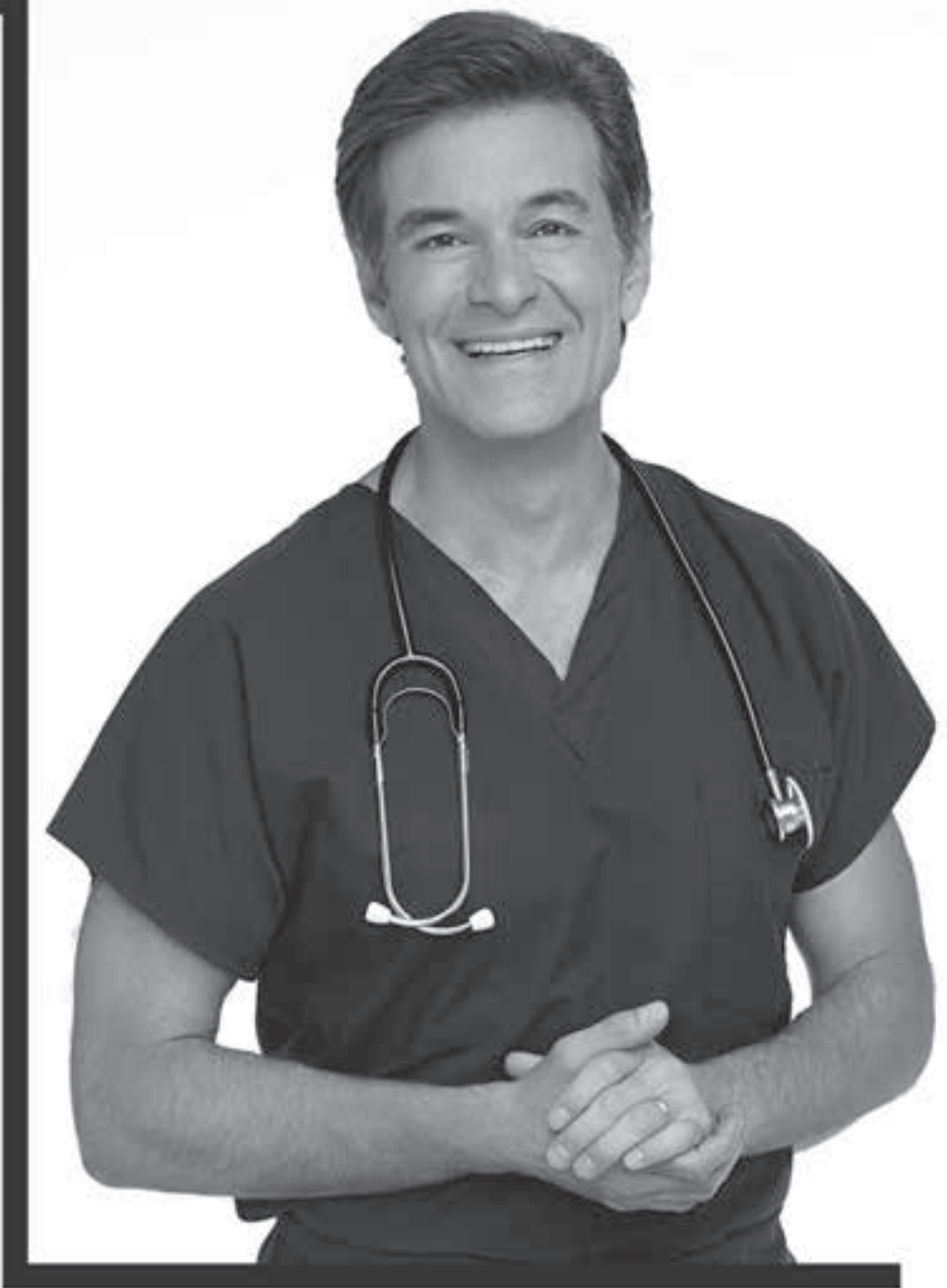
کلم برگ

کلم برگ حاوی مواد شیمیایی گیاهی است. این خوراکی رادیکال‌های آزاد در بدن را از بین می‌برد و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد. کلم برگ شامل ویتامین‌های C، K، فیبر، ویتامین B₆ و فولیک اسید است که به سلامت کلیه‌ها کم می‌کنند.



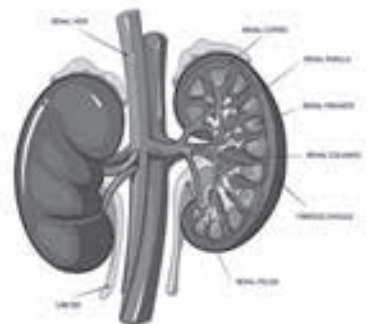
گل کلم

گل کلم یک ابر خوراکی دوستدار کلیه‌ها است که منبع غنی ویتامین C، فولات و فیبر می‌باشد. این خوراکی حاوی ترکیباتی است که برای کبد مهم هستند و مواد سمی بدن را از بین می‌برند. گل کلم را می‌توانید خام و همراه با دپ‌ها مصرف کنید. همچنین می‌توانید آن را در آب بپزید یا بخار پز کنید.



راهکارهای دکتر آرز برای سلامت کلیه‌ها

سلامت کلیه‌ها برای سلامت کلی بدن امری حیاتی است. ما دائماً نگران زیبایی ظاهری خود هستیم اما سلامت درونی بدن را نادیده می‌گیریم. مشکلات کلیه می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی - عروقی بزرگتر و جدی‌تری در بدن گردد. خوشبختانه ابر خوراکی‌هایی وجود دارند که به سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند. این ابر خوراکی‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که بیماری مزمن کلیه را درمان می‌کنند. از این رو، گنجاندن این خوراکی‌ها در رژیم غذایی به منظور افزایش میزان مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها حائز اهمیت است. در اینجا فهرستی از ابر خوراکی‌های پیشنهادی دکتر آرز برای سلامت کلیه‌ها را در اختیار شما عزیزان قرار می‌دهیم:





سیب

سیب منبع غنی فیبر و دارای خاصیت ضدالتهابی می باشد سیب به کاهش کلسترول بد، بیوست، بیماری قلبی و سرطان کمک می کند و سیبها برای کلیه ها سودمند هستند می توانید آنها را به صورت خام یا پخته مصرف کنید.



سیر

سیر به کاهش التهاب و کلسترول در بدن کم می کند. سیر حاوی آنتی اکسیدان است و خاصیت ضد لختهگی خون دارد و به کلیه ها کمک می کند تا به بهترین شکل فعالیت کنند پس سیر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

توت فرنگی

توت فرنگی ها سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین C، منگنز و فیبر هستند آنها خواص ضدالتهابی و ضدسرطانی دارند و گزینه خوبی برای سلامت قلب و کلیه ها می باشند.



گیلاس

گیلاس منبع غنی آنتی اکسیدان ها و مواد شیمیایی گیاهی است که از قلب و کلیه محافظت می کند مصرف روزانه آنها به کاهش التهاب در بدن به ویژه کلیه ها کمک می کند.



سفیده تخم مرغ

سفیده تخم مرغ خالص ترین و با کیفیت ترین منبع پروتئین است سفیده تخم مرغ حاوی اسیدهای آمینه است و فسفر کمی دارد و از این رو برای کلیه ها بسیار مفید می باشد.



ماهی

ماهی منبع با کیفیت پروتئین است و مصرف دوالی به بار آن در هفته توصیه می شود ماهی همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که می تواند از سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری کند.



آنها همچنین برای کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) مفید می باشند.



زغال اخته

زغال اخته از عفونت های مجاری ادرار جلوگیری می کند زغال اخته ادرار را اسیدی تر می سازد و باکتری ها را از مثانه دور می سازد زغال اخته برای جلوگیری از سرطان و بیماری قلبی نیز مفید است.



بلوبری

بلوبری سرشار از آنتوسیانیدین (آنتی اکسیدانی که به پاکسازی بدن از سموم کمک می کند) می باشد. بلوبری میزان زیادی مواد مغذی دارد که می تواند التهاب را کاهش دهد این خوراکی حاوی ویتامین C، فیبر و منگنز است و برای استخوان ها بسیار مفید می باشد.



تمشک

تمشک دارای الاجیک اسید است که رادیکال های آزاد مضر در بدن انسان را نابود می سازد تمشک حاوی آنتوسیانین ها، فیبر، ویتامین C، منگنز و فولات است و از ابتلا به سرطان و رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند.



پیاز

پیاز یک خوراکی طعم دهنده رایج است. این خوراکی حاوی فلاونوئیدها و کوئرستین می باشد که از رسوب مواد چرب در رگ های خونی جلوگیری می کند کوئرستین آنتی اکسیدانی است که می تواند بیماری قلبی و خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. پیازها خوراکی های دوستدار کلیه هستند و پتاسیم کمی دارند پیاز همچنین حاوی کرومیوم است که به سوخت و ساز چربی ها، پروتئین ها و کربوهیدرات ها کمک می کند.



روغن زیتون

روغن زیتون مبتلا به سرطان و بیماری های قلبی را کاهش می دهد این روغن حاوی اسید اولئیک است که از اکسیداسیون جلوگیری می کند.

روغن زیتون دارای پلی فنول ها و ترکیبات آنتی اکسیدانی است که التهاب و اکسیداسیون را کاهش می دهند و به سلامت کلیه ها کمک می کنند.

سلامت کلیه ها برای داشتن یک زندگی سالم و شاد و عاری از بیماری ضروری است بنابراین امیدواریم این خوراکی ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

نمی‌خواهم سرطان بگیرم!

به مرز سرطان نزدیک می‌شوید اگر...

تایید قرار گرفته است. **وقتی نور خورشید، دشمن پوستتان می‌شود** خورشید همچنان که تولیدکننده نور و گرماست، اشعه ماورای بنفش را نیز تولید می‌کند که می‌تواند به چشم و پوست انسان‌ها آسیب برساند. دو نوع موج شایع ماورای بنفش، UVA و UVB هستند که هر دو موج در بروز شایع‌ترین سرطان یعنی سرطان پوست نقش بازی می‌کنند. بر این اساس، باید از تماس مستقیم با نور خورشید در ساعات میانی روز که اشعه خورشیدی بسیار قوی است، بپرهیزید و از کلاه‌های لبه‌دار و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.

سرطان‌ها از تباطؤ ژنتیک بیشتر از سایر سرطان‌ها (سرطان پستان، تخمدان و کولون) مشهود است. در زنانی که مادر، خواهر یا دختر آنها مبتلا به سرطان پستان شده‌اند، احتمال سرطان پستان بسیار بیشتر از سایر افراد است. **وقتی ژن‌ها دچار جهش می‌شوند: سندرم سرطان تواریخی** اصطلاحی است که زمانی استفاده می‌شود که تعدادی از افراد یک خانواده به سرطان مبتلا شوند. در این افراد نقش ژنتیک در بروز سرطان زیاد است. سرطان پستان، پروستات، روده بزرگ و ملانوم (نوعی سرطان پوست) از شایع‌ترین سرطان‌هایی هستند که ارتباط ژنتیک در آنها مورد

سرطان‌هایی که با پیری می‌آیند: احتمال خطر بروز بسیاری از سرطان‌ها از جمله سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ با افزایش سن بیشتر می‌شود. **سابقه پزشکی پرخطر: داشتن سابقه هیاتیت و سیروز کبدی، احتمال ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد یا در افرادی که دیالیز می‌شوند خطر سرطان کلیه بالا است.** اگر بیضه در داخل کیسه بیضه نزول نکرده باشد، احتمال سرطان بیضه وجود دارد. همچنین وجود یک سرطان در فرد، استعداد ابتلای او را برای سرطان‌های دیگر افزایش می‌دهد. **درخت سرطان در خانواده: در بعضی**



روش زندگی تان سرطان‌زا است!

در بسیاری موارد، عوامل خطر قابل کنترل که در سبک و شیوه زندگی افراد وجود دارند، باعث افزایش احتمال ابتلای افراد به سرطان می‌شوند. منظور از سبک و شیوه زندگی، عادت‌ها و رفتارهای افراد است. مثلاً تغذیه سرشار از سبزیجات و داشتن تحرک فیزیکی کافی، یک سبک زندگی است. بیش از ۷۰ درصد سرطان‌ها را می‌توان به عوامل موجود در سبک زندگی افراد ارتباط داد. پس افراد می‌توانند با تغییر در عادات ناسالم خود از سرطان پیشگیری کنند.

برنامه غذایی ضدسرطان

- پیشنادهای تغذیه‌ای توصیه شده برای جلوگیری از سرطان‌ها، شامل موارد زیر است:
- ✓ خوردن پنچ وعده سبزی و میوه تازه در روز
- ✓ خوردن غلات کامل به جای غلات فرآوری شده
- ✓ محدود کردن مصرف گوشت قرمز، به خصوص گوشت‌های فرآوری شده (سوسیس و کالباس) و گوشت‌های چرب
- ✓ انتخاب غذاهایی که به حفظ وزن متعادل و سالم کمک می‌کنند
- ✓ محدودیت مصرف نمک
- ✓ کاهش مصرف ترش‌جات و گوشت‌هایی که در معرض مستقیم آتش کباب می‌شوند

هر نخ سیگار، یک قدم نزدیک شدن به سرطان

طبق بررسی‌های انجام شده توسط مراکز علمی دنیا، ۷۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان ریه و ۳۰ درصد مرگ‌های ناشی از سایر سرطان‌ها از استعمال دخانیات ناشی می‌شود. ارتباط آشکاری میان مصرف دخانیات و سرطان‌های لوزالمعده، مثانه، کبد، کلیه، معده، دهانه رحم، روده بزرگ و بعضی از انواع سرطان خون وجود دارد. بیش از ۶۰ نوع ماده سرطان‌زا در توتون و تنباکو شناسایی شده‌اند. دود سیگار پخش شده در محیط، باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماری‌های قلبی-عروقی در بزرگسالان و افزایش عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود. علاوه بر این، آلودگی محیط با دود سیگار به عنوان یک عامل سرطان‌زا در بروز سایر سرطان‌ها نقش بازی می‌کند. البته بسیاری از سرطان‌ها نیز با محدودیت استفاده از الکل قابل پیشگیری هستند. مصرف الکل با بروز سرطان‌های پستان، کبد، مری، معده، حنجره و دهان در ارتباط است.





تحرک، مشتی بر دهان سرطان!
تحقیقات نشان داده است فعالیت فیزیکی احتمال ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ، پستان، پروستات، ریه و رحم را کاهش می‌دهد بیش از ۵۰ مطالعه نشان داده است ۶۰-۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی مرتب روزانه می‌تواند احتمال سرطان روده بزرگ را ۲۰-۴۰ درصد کاهش دهد. در مطالعات مشابه، کاهش ۲۰-۸۰ درصد در بروز سرطان پستان، کاهش ۲۰-۴۰ درصد در سرطان رحم و کاهش ۲۰ درصد در سرطان ریه، در کسانی که فعالیت فیزیکی مرتب روزانه داشته‌اند، گزارش شده است. طبق پیشنهاد مراکز علمی معتبر، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط به مدت پنج روز یا بیشتر در هفته یا حداقل ۲۰ دقیقه فعالیت فیزیکی شدید به مدت سه روز یا بیشتر در هفته، برای نداوم سلامت ضروری است.

افراد چاق، بیشتر سرطان می‌گیرند
مطالعات متعدد، ارتباط بین چاقی و سرطان‌های روده بزرگ، پستان (در دوران یائسگی)، رحم، مری، کلیه، کیسه صفرا، تخمدان و لوزالمعده را نشان داده‌اند. جلوگیری از افزایش وزن می‌تواند از تعداد زیادی از سرطان‌ها جلوگیری کند. افراد چاق دارای نسبت بالا و ناسالمی از چربی در بدن هستند. برای جلوگیری از افزایش وزن باید عادات صحیح غذایی و فعالیت فیزیکی کافی از سال‌های اول زندگی شروع شود. افرادی که چاق یا دارای افزایش وزن هستند، باید جلوی افزایش بیشتر وزن را بگیرند و با خوردن غذاهای کم کالری و تحرک فیزیکی کافی از وزن خود بکاهند.

سرطانی که با عفونت می‌آید

بعضی از انواع سرطان‌ها با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی ارتباط دارند و با تغییر در شیوه زندگی و واکسیناسیون، می‌توان از این سرطان‌ها پیشگیری کرد. به عنوان مثال هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری است که در معده یافت می‌شود و عامل بسیاری از زخم‌های معده و دوازدهه است. بین عفونت با این باکتری و سرطان معده ارتباط آشکاری وجود دارد. این عفونت با آنتی‌بیوتیک قابل درمان است.

خطر قرص ضد بارداری

داروهای استفاده شده در نازایی سبب افزایش تخمک‌گذاری و در نتیجه افزایش هورمون‌های تخمدانی می‌شود که هر دوی این عوامل، خطر سرطان تخمدان را افزایش می‌دهند. علاوه بر استفاده از قرص‌های جلوگیری از بارداری، خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد. کسانی که از این داروها استفاده می‌کنند، باید در این باره با پزشک خود مشورت کنند و راهنمایی لازم را بگیرند.

شغل تان، بالای جانتان می‌شود

بعضی افراد در محیط‌های کاری خود در معرض مواد سرطان‌زا مثل آزبست هستند. این ماده به صورت معلق در محیط کاری وجود دارد و می‌تواند باعث سرطان ریه و دیگر سرطان‌ها شود (بخصوص وقتی استنشاق می‌شود). کارگرانی که در کارگاه‌های ساختمانی کار می‌کنند، ممکن است این ماده را همراه هوا استنشاق کنند.

از دیگر مواد سرطان‌زا می‌توان بنزن، رنگ برها و مواد قابل اشتعال را نام برد که در کارخانه‌های چرم‌سازی، کارخانه‌های مواد شیمیایی و کارخانه‌هایی که با مواد نفتی سر و کار دارند یافت می‌شوند. برای حفاظت کارکنان شغلهای در چنین محیط‌هایی باید از تپو به‌کننده‌ها و سایر وسایل حفاظتی استفاده شود.

پیشگیری از سرطان را یاد بگیرید

بهداشتی و سلامت نباشد نمی‌توان به مبارزه امیدوار بود. در کنار این مساله، انجام آزمایش‌های غربالگری بویژه در سنین بالا و انجام آزمایش‌های ژنتیک برای افرادی که دارای سابقه خانوادگی سرطان هستند نقش مهمی می‌تواند در مقابله با خطر بروز سرطان ایفا کنند. داشتن یک برنامه منظم ورزشی، دوری از الکل و توجه به وزن نیز در پیشگیری از سرطان بی‌تاثیر نیستند.

پیشگیری، بهترین و اثرگذارترین راهکار کاهش ریسک ابتلا به سرطان است. با نگاهی گذرا بر عوامل خطر ساز در بروز سرطان، برخی از علل بروز سرطان قابل کنترل است؛ مثلاً تغذیه مناسب، دوری از دخانیات، توجه به محیط کاری، زیر نور مستقیم قرار نگرفتن و... تا حد زیادی ما را مقابل سرطان‌ها بیمه می‌کند. بی‌شک ما نیازمند تغییر سبک زندگی هستیم و تاسیق زندگی ما منطقی و مبتنی بر اصول





Dr. Oz



با نوشیدنی های گیاهی سلامت رابطه زناشویی خود را تضمین کنید

نوشیدنی های ویژه گیاهی برای تقویت رابطه زناشویی

و با بروز اختلالاتی مانند سردمزاجی یا بی میلی جنسی خدا حافظی کنید. نوشیدنی هایی که با نزدیک شدن فصل های گرم سال، بهار و تابستان، می توانند بهترین انتخاب برای رفع عطش و از آن مهم تر بهبود روابط میان زوج های جوان باشند.

در مواردی به پیشگیری از بروز برخی اختلال ها کمک کند. ماهه شما می گویم چگونه از ترکیب برخی از گیاهان دارویی مانند هل، زنجبیل، گل یاس، فلفل قرمز، وانیل و زعفران با میوه های تازه می توانید نوشیدنی تهیه کنید که با نوشیدن آن به افزایش سطح هورمون، بهبود جریان گردش خون در بدن، افزایش برانگیختگی و تقویت بنیه خود کمک کرده

شاید برای تان عجیب باشد که چگونه یک نوشیدنی گیاهی می تواند به بهبود روابط زناشویی کمک کند. به نوشته مجله ایده آل در حالی که این موضوع یک اصل ثابت شده است که سلامت، تازگی و مغذی بودن مواد غذایی که مصرف می کنیم می تواند تأثیری مستقیم بر کیفیت و چگونگی رابطه میان زوج ها و همسران داشته باشد و حتی

نوشیدنی وانیلی و پرتقالی

یکی دیگر از شربت هایی که در بسیاری از کشورهای آسیای شرقی به نوشیدنی ماه عسل نیز مشهور است و خانواده ها نوشیدن آن را به زوج های جوان توصیه می کنند شربت عسل وانیلی است که به دلیل عطر و خاصیت مقوی ای که دارد می تواند به بهبود روابط زناشویی و تقویت بنیه زوج ها کمک کند. مصرف این شربت علاوه بر تقویت قوای جسمی به آرامش زوج ها نیز کمک می کند و می تواند بر ترشح مناسب هورمون تستسترون نیز اثر بگذارد. برای تهیه این شربت کافی است آب ولرم را با ۲ تا ۳ قاشق عسل طبیعی مخلوط کنید و به آن اندکی بودر، جویب یا عصاره وانیل خوراکی اضافه کنید. بعد از تهیه این شربت آن را درون یخچال بگذارید تا خوب خنک شود. اگر مایل باشید می توانید آن را ولرم هم میل کنید.



شربت رز با جاشنی هل

کمتر کسی می تواند در برابر عطر خوش گل سرخ که با هل ترکیب شده از خود مقاومت نشان دهد. بنابراین تهیه نوشیدنی خنکی که از ترکیب هل و گل سرخ تهیه شود می تواند بسیار گوارا و فرح بخش باشد و هر کسی را علاقه مند به مزه کردن آن کند. در کنار این مزایا خواص درمانی و معجزه آسای گل سرخ و هل در درمان ناتوانایی جنسی و سرد مزاجی ارزشی افزوده برای این نوشیدنی به همراه دارد، چرا که نه تنها به رفع عطش فرد کمک می کند بلکه می تواند به بهبود روابط زناشویی نیز کمک کند. اگر دست کم ۳ تا ۴ بار در طول هفته مصرف شود. برای تهیه این کوکتل می توانید از عصاره تهیه شده از گل سرخ استفاده کنید. در یک لیوان ۲ قاشق سکنجبین بریزید و به میزان ۳ تا ۴ قطره عصاره گل سرخ به آن اضافه کنید. نصف خیار رنده شده را به سکنجبین اضافه کنید و متناسب با ذائقه ای که دارید یک تا ۲ عدد هل را درون آن بیندازید. در نهایت یک لیوان آب خنک اضافه کنید. عصاره گل سرخ و هل از آنجا که در گروه گیاهان دارویی با طبع گرم قرار می گیرند، می توانند تأثیر قابل ملاحظه ای در بهبود روابط زناشویی شما داشته باشند.

سرگیجه‌های شما از چیست؟

انواع سرگیجه کدام است؟

غیر واقعی، عبارت است از احساس هر حرکتی غیر از حالت دوران مثل سبکی سر، عدم تعادل، تکان تکان خوردن و سیاهی چشم که علل این دو نوع باهم فرق دارد.

سرگیجه یا واقعی است یا غیر واقعی. سرگیجه واقعی زمانی است که شخص احساس حرکت دورانی دارد. فرقی نمی‌کند. احساس می‌کند اتاق یا خودش می‌چرخد، اما سرگیجه



منشأ سرگیجه واقعی از کجاست؟

۸۰ درصد موارد، سرگیجه مربوط به گوش داخلی است. این نوع سرگیجه اغلب بیماری خطرناکی نیست که خطر جانی برای شخص داشته باشد. ولی بسیار نگران‌کننده است، چون حس اضطراب آوری است و در ۲۰-۳۰ درصد موارد، سرگیجه به علت بیماری در مغز اتفاق می‌افتد. ممکن است اختلال عملکردی وجود داشته باشد یا ضایعه‌ای در کار باشد. این نوع سرگیجه خطرناک است، از جمله سکته‌های مغزی که مغز و مخچه را درگیر می‌کند و می‌تواند خطر جانی برای فرد داشته باشد. البته پزشک با سوالاتی که از بیمار می‌پرسد، می‌تواند منشأ سرگیجه را تشخیص دهد که آیا سرگیجه به علت گرفتاری در مغز است یا از گوش منشأ می‌گیرد.

چه وقت افراد دچار سرگیجه باید به پزشک مراجعه کنند؟

اگر زمان سرگیجه کوتاه است، مثلاً چند ثانیه طول می‌کشد، منشأ آن معمولاً از گوش است و اورژانسی نیست، اما سرگیجه‌ای که برای نخستین بار بیش از نیم ساعت یا یک ساعت طول بکشد نیاز به بررسی دارد، چون می‌تواند علامت خطر باشد.

آیا افت فشار خون می‌تواند با سرگیجه مرتبط باشد؟

بله، اما سرگیجه واقعی نیست و بیشتر حالت سیاهی رفتن چشم است. ولی اگر با عدم تعادل و سابقه تغییر فشار خون همراه است باید بررسی شود. شاید ترسیدن خون کافی به مغز مطرح و هشدار برای تغییرات آینده باشد.

منظور از سرگیجه وضعیتی خوش خیم چیست؟

در گوش داخلی برخی ذرات با کریستال‌هایی وجود دارد که هنگام تغییر وضعیت فرد، از جای خود جدا می‌شوند و به مجاری نیم‌دایره گوش می‌رسند. درمان این حالت انجام یک مانور یا تمرین است که پزشک به بیمار آموزش می‌دهد و باعث رفع شدن سرگیجه می‌شود.

آیا سرگیجه می‌تواند منشأ عصبی داشته باشد؟

بله یکی از مهم‌ترین علل سرگیجه، چه واقعی چه غیر واقعی باشد، حالت‌های روحی، روانی و افسردگی است.

همچنین میگرن یکی از مهم‌ترین علل مغزی است که می‌تواند سرگیجه کاملاً واقعی و شدید دورانی ایجاد کند.

آیا سیلوزیت می‌تواند سرگیجه ایجاد کند؟

به طور مستقیم نه، اما به طور غیر مستقیم می‌تواند.

دیگر علل سرگیجه غیر واقعی کدام است؟

می‌تواند متنوع باشد. مثل کم‌خونی، تغییر فشار خون، ترسیدن خون به مغز، تغییرات هورمونی مثل تیروئید، دیابت و مشکل هورمون‌های جنسی که باید

بررسی شود.

آیا آرتروز مهره‌های گردن هم می‌تواند باعث سرگیجه در فرد شود؟

بله. کسانی که موقع مطالعه خیلی سرشان را پایین می‌آورند و تغییراتی در گردن دارند، بعد از پایان مطالعه موقع بلند شدن ممکن است دچار سرگیجه شوند.

آیا خارش گوش می‌تواند باعث سرگیجه و احساس عدم تعادل شود؟

خارش گوش اغلب به علت حساسیت پوستی جدی است که در پوست مجرای گوش اتفاق می‌افتد و معمولاً باعث سرگیجه واقعی نمی‌شود. شاید جرمی در گوش وجود دارد که پرده را تحریک می‌کند و این می‌تواند احساس عدم تعادل بدهد. این افراد هم باید به پزشک مراجعه کنند.

یک توصیه به بیماران سرطانی

شرایط روحی بیمار باید انجام شود. محققان استرالیایی با تأکید بر نقش خانواده‌ها در تسریع روند درمان سرطان می‌گویند: خانواده‌ها بر روحیه بیمار تأثیر بسیار دارد و بیمار به کمک آنها بسیاری از ناملایمات و سختی‌ها را می‌تواند تحمل کند؛ چرا که تطابق با شرایط جدید، ظاهر بیماران، کم شدن توان آنان و... زندگی بیمار و خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه به همکاری و درک متقابل نیازمند است.

متخصصان اعصاب و روان استرالیایی دریافته‌اند: بیماران سرطانی افسرده، سه برابر بیشتر از دیگر بیماران، درمان را قطع می‌کنند. این متخصصان با اشاره به این که درمان بیماری‌ها گاهی به نوع بیماری‌ار تباطی ندارد و روحیه افراد در روند درمان مهم است، بیان می‌کنند: رسیدگی به نیازهای روحی و روانی قطعاً در درمان مؤثر است، بنابراین پذیرفتن شرایط جدید زندگی، مقابله با اضطراب فزاینده ناشی از بیماری و... از جمله اقداماتی است که برای بهبود

خواندن این گزارش را به شما توصیه می‌کنیم

میوه‌های مردانه و زنانه را بیشتر بشناسید

تا به حال به این فکر افتاده‌اید که میوه‌ها را می‌توان به دو گروه زن و مرد تقسیم کرد؟ همه ما می‌دانیم که تمام میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و آنها را باید جزء ضروری و ثابت سفره خود قرار دهیم، اما جالب است بدانید که یکسری میوه‌ها برای خانم‌ها فواید بیشتری دارند تا آقایان و برعکس.

میوه‌های ویژه آقایان

مرکبات:

به دلیل اینکه بیماری‌های قلبی در آقایان بیشتر است، خوردن میوه‌های دارای رنگ روشن به نفع آنهاست. محققان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی را در پرتقال و در سایر میوه‌های زرد رنگ یافته‌اند که در مبارزه با بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و آرتروز سودمند هستند.

انار:

به واسطه داشتن مواد آنتی‌اکسیدانی و نیز الازیک اسید از بروز سرطان جلوگیری کرده و رشد تومورهای سرطانی مانند سرطان پستان و پروستات را کند می‌کند.

هندوانه:

لیکوپین دارد که یک ماده قوی ضدسرطان برای مردان است و برای سلامت چشم و پروستات مفید است. مصرف منظم هندوانه و زردآلو مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود.

نارنگال:

این میوه علائم مربوط به بزرگ شدن پروستات را کاهش می‌دهد. از بروز بیماری تصلب شرایین و بیماری قلبی در مردان نیز پیشگیری می‌کند.

اوکادو:

فیتونوتریت‌های متعدد آن نه تنها مانع از بروز سرطان پروستات می‌شود، بلکه سلول‌های آسیب‌دیده قلبی را نیز ترمیم می‌کند.

انجیر:

برای سلامت قلب مفید است و تری‌گلیسرید خون را کاهش می‌دهد. پتاسیم موجود در آن فشارخون را کنترل کرده و از بدن در برابر بیماری‌های قلبی و فشارخون محافظت می‌کند.

میوه‌های ویژه بانوان

سیب:

برای شادابی پوست به خانم‌ها توصیه می‌شود که روزی یک سیب بخورند. سیب منبع غنی از ویتامین C، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هاست.

توت‌فرنگی:

دارای ویتامین C و سنگنز است. سنگنز را در یکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد، به استحکام استخوان‌ها به خصوص خانم‌های در معرض پوکی استخوان کمک می‌کند و به عملکرد بهتر غده تیروئید هم کمک می‌کند. زنانی که هر هفته دو بار میوه‌هایی مانند شاتوت یا توت‌فرنگی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار می‌دهند دیرتر با مشکل فراموشی و کاهش توانایی‌های ذهنی مواجه می‌شوند.

آلبالو:

دارای ملاتونین که یک نوع آنتی‌اکسیدان است. این ماده به حفظ الگوی طبیعی خواب انسان کمک کرده و از ضعف حافظه جلوگیری می‌کند، کاهش دهنده التهابات است و از سرطان‌های زنانه و دیابت جلوگیری می‌کند.

پرتقال:

بهترین منبع ویتامین C و اسید فولیک است و مصرف آن به خانم‌های باردار برای تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع کم‌خونی توصیه می‌شود. پرتقال حاوی ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C است که این مقدار ۹۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به این ویتامین را تأمین می‌کند.



انار:

میوه‌ای خوشساز و تصفیه‌کننده خون است زیرا منبع خوبی از اسید فولیک، بتاسیم و آهن است. بنابراین مصرف آن را برای بیماران مبتلا به کم‌خونی به خصوص خانم‌ها توصیه می‌کنیم. یکی از علل مهم مشکلات پوست، مو و ناخن و نامنظمی دوره‌های ماهانه در خانم‌ها، کم‌خونی و فقر آهن است.



خیار:

۹۵ درصد خیار از آب تشکیل شده است و خوردن یک فنجان خیار ور قه شده با نوشیدن یک لیوان آب برابری می‌کند. پوست سبز خیار نیز مقادیر قابل توجهی فیبر، بتاسیم و منیزیم دارد و خوردن خیار همراه با پوست، البته در صورتی که به خوبی شسته شده باشد، برای زیبایی و جوان ماندن پوست بانوان توصیه می‌شود. همچنین خیار به درمان حساسیت‌های پوستی و افتاب‌سوختگی کمک می‌کند.

آووکادو:

برای خانم‌های باردار مفید است. یک فنجان آووکادو، یک چهارم نیاز روزانه بدن اسید فولیک را تأمین می‌کند. این میوه خطر ابتلا به ناهنجاری‌های مادرزادی جنین را کاهش می‌دهد. اگر باردار هستید یا قصد بچه‌دار شدن دارید از این میوه میل کنید تا فرزند سالم به دنیا بیاید.



زغال اخته:

در افزایش کلسترول مفید خون و همچنین آنتی‌اکسیدان‌ها موثر است و به شادابی پوست خانم‌ها کمک می‌کند.



۱۴ خواص درمانی دمنوش «بابونه» و «بهار نارنج»

دمنوش بابونه و بهار نارنج

بی‌شک بیش از هزاران نوع دمنوش در جهان توسط افراد مختلف به ثبت رسیده که بسیاری از آنها دارای عطر و طعم بی‌نظیری هستند. اما در این میان نیز بیش از هزاران سال است که دمنوش‌های گیاهی و سنتنی با حفظ جایگاه ویژه خود در بین مردم جهان خواص درمانی بی‌نظیری را به همگان هدیه کرده‌اند.



خواص درمانی دمنوش بابونه و بهار نارنج

- « تقویت و آرام‌بخش اعصاب
- « تقویت قلب و آرام‌بخش خواب
- « تقویت حافظه
- « کاهش استرس
- « افزایش اشتها
- « درمان ورم روده و معده
- « افزایش شیر مادر
- « تسکین سردردهای میگرنی
- « تسکین دردهای قاعدگی
- « کاهش عوارض پائستگی
- « کاهش دردهای عضلانی
- « دفع سنگ‌های کلیه و مثانه
- « درمان تکررادرار
- « درمان کم‌خونی

مواد لازم:

- « بابونه شیرازی
- « بهار نارنج
- « آب

طرز تهیه:

ابتدا آب را جوش آورده و داخل قوری جیتی بریزید و بابونه و بهار نارنج را اضافه کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با شعله بسیار ملایم دم داده شود. پس از اینکه دمنوش کمی حرارتش را از دست داد، به میزان کافی عسل اضافه کنید و بنوشید.

نکته:

بی‌شک این دمنوش یکی از لذت‌بخش‌ترین دمنوش‌های گیاهی است که می‌توانید آن را جایگزین چای در محل کار، منزل و حتی در میهمانی‌ها کنید و از آن لذت ببرید. برای رفع بی‌خوابی و داشتن خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید، یک فنجان از این دمنوش بنوشید.



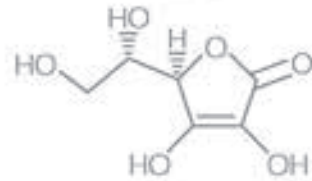
INFOGRAPHICS

CONTENT OF VITAMIN C
in the most common fruits

- Kiwi
- Lichee
- Papaya
- Pomelo
- Orange
- Grapefruit
- Lemon
- Tangerine
- Lime
- Mango
- Persimmon
- Cherry
- Pineapple
- Apple
- Pomegranate
- Apricot
- Avocado
- Banana
- Plum
- Cherries
- Grapes
- Watermelon
- Peach
- Pear
- Figs



* 100 grams of product
The content may vary depending on the variety and growing conditions of the fruit.



of fruits

حقایق در مورد

ویتامین C

Vitamin C
Ascorbic acid
is a naturally occurring organic compound with antioxidant properties.



**Contents per 100 grams of product in milligrams.

Data from open sources of information, and cannot claim absolute accuracy!

ویتامین C یکی از مهمترین ویتامین‌های مورد نیاز بدن است که برای بسیاری از عملکردهای بدن ضروری است. ویتامین C یک ویتامین قابل حل در آب است. یعنی بدن روزانه به جذب ویتامین C یا خوراکی‌های حاوی ویتامین C نیاز دارد تا مقدار ضروری را حفظ کند، زیرا این ویتامین روزانه دفع می‌شود.

مشکلات ناشی از کمبود طولانی مدت ویتامین C در بدن

برخی از مشکلاتی که در اثر کمبود ویتامین C در دراز مدت به وجود می‌آیند عبارتند از:
« فشار خون بالا » بیماری کیسه صفرا
« سکنه » برخی از انواع سرطان‌ها « تصلب شرایین آترواسکلروزیس (Atherosclerosis) »

بهترین منابع خوراکی ویتامین C

بهترین منابع هس ویتامین، ماده معدنی یا ماده مغذی منابع خوراکی تازه و خام هستند. بهترین راههای کسب بیشترین مواد مغذی از میوه‌ها و سبزیجات عبارتند از:
« خوراکی‌های طبیعی له‌شده یا میوه‌ها را در آب منجمد کنید
« سعی کنید میوه‌ها را به سبزیجات له‌شده تازه مصرف کنید
« بجای جوشان میوه‌ها سبزیجات آنها را بخورید

بدن را تقویت می‌کند و نقش مهمی در مقابله با انواع سرماخوردگی و ویروس دارد. شما می‌توانید با مصرف ۱۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین C از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کنید و با مصرف روزانه ۴۰۰۰ میلی‌گرم از اثرات سرماخوردگی باقیمانده در سیستم ایمنی بدن خود رهایی یابید.

نشانه‌های کمبود ویتامین C

« به آسانی کبود شدن » « ورم لثه‌ها » خونریزی لثه‌ها « بهبود کند زخم‌ها » « آماس و التهاب لثه » « موی خشک و دارای موخوره » « پوست زبر، خشک و پوسته پوسته » « خونریزی بینی » « تضعیف سیستم ایمنی بدن کمبود شدید ویتامین C در بدن موجب بیماری اسکوروی (Scurvy) می‌شود.

فواید ویتامین C

« ترمیم و حفظ دندان‌ها و استخوان‌ها » « جلوگیری از گند کردن آسیب سلولی » « حفظ سلامت بافت‌های بدن » « تقویت سیستم ایمنی بدن » « کمک به جذب آهن » « کاهش شدت و طول مدت سرماخوردگی » « جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد » « ساخت کلاژن مورد نیاز استخوان‌ها، مفاصل، زردپی‌ها و رباط‌ها » « ساخت و حفظ رگهای خونی »
- کمبود ویتامین C در بدن خودش راه چندین طریق نشان می‌دهد. نشانه‌های کمبود ویتامین C در بدن زیاد نگران کننده نیستند، اما این کمبود در دراز مدت تا حدی نگران کننده می‌شود.

ویتامین C و سرماخوردگی

همانطور که می‌دانید ویتامین C سیستم ایمنی

باورهای رایج در مورد تعیین جنسیت

باورهای زیادی در میان خانم‌ها برای تعیین جنسیت جنین درون شکم مادر وجود دارد. آن‌ها اعتقادات زیادی در این باره دارند و تفکرات زیادی در مورد انتخاب جنسیت جنین درون شکمشان در بین آن‌ها وجود دارد. می‌خواهیم به درستی با نادرستی این باورها اشاره کنیم. ما تا به حال داستان‌های قدیمی زیادی را در مورد تعیین جنسیت جنین در طی دوران بارداری، از زنان کهنسال و با تجربه شنیده‌ایم، که در ادامه این مقاله نگاهی اجمالی به آن‌ها خواهیم پرداخت:

تست حلقه و تعیین جنسیت جنین در دوران بارداری:

یک تئوری قدیمی نشان می‌دهد که گر زدن یک حلقه به نخ بلند و گرفتن آن بر روی معده زن حامله می‌تواند در تعیین جنسیت جنین مؤثر باشد. به این صورت که اگر حلقه در یک جهت و به صورت دایره‌وار بر روی شکم زن حامله بچرخد، نشانه‌ای از وجود یک جنین دختر در شکم مادر باردار است.

استفاده از تقویم چینی‌ها برای تعیین جنسیت جنین:

استفاده از تقویم چینی یکی از اساسی‌ترین روش‌های تعیین جنسیت جنین در دوران بارداری مادر به شمار می‌رود. بنابراین، به خاطر داشته باشید که شما می‌توانید با نظارت دقیق بر سن خود و ماه زایمان فرزندان جنسیت جنین‌تان را تشخیص دهید. جالب است بدانید که در این روش، تأکید زیادی بر سن و سال دقیق مادر حامله می‌شود. اگر هر دو عدد زوج و یا فرد باشد، نشان‌دهنده دختر بودن جنین داخل رحم مادر باردار است. اما اگر یکی از این اعداد فرد و دیگری زوج باشد، نشان از وجود نوزاد پسر در داخل رحم مادرش دارد.

زشت شدن مادر باردار نشان وجود جنین دختر:

در افسانه‌های قدیمی آمده است که زن حامله، در هنگام حمل یک نوزاد دختر در رحم خود، تمام زیبایی‌های صورت و بدن خود را از دست می‌دهد. بنابراین، اگر شما هم به عنوان یک مادر حامله در طی دوران بارداری خود متوجه ظهور آکنه‌ها و لکه‌های زیادی بر روی پوست صورت و بدن خود شدید، که شما را زشت جلوه می‌دهد، بدانید که یک شاهزاده خانم کوچک را در آینده نزدیک به دنیا خواهید آورد. از سوی دیگر، به خاطر داشته باشید که خشک و سرد شدن پاهای مادران با آغاز دوران بارداری آن‌ها، نشانه‌هایی از وجود جنین پسر در رحم این مادران است.

GIRL? BOY?

آیا می‌توان با انجام تست جنسیت در دوران بارداری جنسیت جنین خود را تعیین نمود؟

اکثر پدر و مادران جوان بسیار کنجکاو هستند تا قبل از به دنیا آمدن نوزادشان، جنسیت او را بدانند تا بتوانند شروع به خرید لوازم ضروری نوزاد خود نموده و نام نیکی هم برای او انتخاب کنند. همچنین، بسیاری از پدران و مادران دوست دارند که اتای نوزاد خود را مطلقاً با جنسیت او تزیین نمایند. با دانستن جنسیت جنین در دوران بارداری، والدین می‌توانند جنسیت و ظایقی را به راحتی انجام دهند. به خاطر جنین مسائلی است که بسیاری از والدین، با آغاز دوران بارداری، تست حاملگی برای تعیین جنسیت جنین خود را انجام می‌دهند تا بدانند آیا نوزاد آن‌ها یک دختر است و یا اینکه باید وسایل یک پسر کوچک را برای به دنیا آمدن او فراهم کنند.

به منظور انجام تست تعیین جنسیت جنین، شما می‌توانید کیت‌های تست بارداری جنسیتی را از داروخانه‌ها بخرید. این کیت‌ها شامل نوارهای تستی هستند که شما با قرار دادن آن‌ها در ادرار خود جنسیت جنین متولد نشده خود را تعیین خواهید کرد.

هر چند ادعا می‌شود که دقت این کیت‌ها ۹۰ درصد است، اما نمی‌توان تنها به به دقت صد درصد آن‌ها برای تعیین جنسیت جنین اکتفا نمود.

امروزه، بسیاری از خانم‌ها، از این نوع کیت‌های آزمایشی برای تعیین جنسیت جنین داخل رحم خود استفاده می‌کنند، اما بهتر است برای تعیین دقیق جواب این سؤال، تمام آزمایش‌های پزشکی مانند سونوگرافی را جمع‌آوری نموده و بر اساس آن‌ها جنسیت جنین داخل رحم خود را تعیین نمایید. جالب است بدانید که دولت آمریکا مرکز خصوصی معتبری را برای تعیین جنسیت جنین قبل از تولد او فراهم نموده است، تا مادران باردار بتوانند از جنسیت نوزاد خود به راحتی و با اطمینان کامل آگاه شوند.

ایجاد شدن یک خط سیاه از سمت شکم به طرف مغز مادر:

جالب است بدانید که با آغاز دوران بارداری به نظر می‌رسد که یک خط تیره و سیاه از سمت شکم مادر باردار برآمده و به سوی مغز رسال شده است. توجه نمودن به مسیر این خط نشان می‌دهد که مادر باردار، در حال حاضر یک نوزاد پسر و یا یک دختر را حامله است. با توجه به اعتقاد باستانی و قدیمی مردم، اگر این خط به سمت بالای ناف کشش پیدا کرده باشد، مادر باردار در حال حمل یک نوزاد پسر است. این در حالی است که اگر این خط در زیر ناف مادر حامله تمام شده باشد، نشان از وجود یک دختر در داخل رحم مادر است.



۷ خوراکی برای تقویت سلامت مغز

خوراکی های تقویت کننده سلامت مغز برای سلامت کلی بدن نیز مفید می باشند. ورزش، کنترل استرس و خواب و آنچه می خوریم برای سلامت مغز بسیار ضروری هستند. در اینجا دکترا از بهترین خوراکی ها را برای سلامت مغز به ما معرفی می کند.

0z



شکلات (کاکائو)

به دلایل مختلف این خوراکی در میان خوراکی ها مفید برای سلامت مغز در درجه اول قرار دارد. این خوراکی مورد علاقه اکثر افراد حاوی فلاونول هست که مواد مغذی سلامت مغز می باشند و می توانند به پایین آوردن فشار خون در مغز کمک کرده و به طور کلی از رگ های خونی قلب و مغز محافظت کنند. پودر کاکائو (خام و فرآوری نشده) را به اسموتی خود بیفزایید و با ۳۰ گرم شکلات تلخ ۷۰ یا ۸۰ درصد مصرف کنید.



تخم کدو و حلوائی

تخم کدو و حلوائی به دلیل داشتن میزان روی (Zinc) زیاد یک خوراکی قدرتمند برای سلامت مغز به شمار می آید. این دانه ها منبع خوبی از چربی های سالم ضدالتهابی نیز هستند. روی تبادل اطلاعات را در مغز تقویت می کند و حافظه و قدرت تشخیص را نیز بهبود می بخشد. سعی کنید تخم کدو و حلوائی را بیشتر مصرف کنید.



آووکادو

آووکادو خواص فراوانی دارد. این میوه نه تنها برای سلامت مغز بلکه برای سلامت کل بدن نیز مفید است. آووکادو منبع چربی های ضدالتهابی غیر اشباع مونو می باشد که به کاهش کلسترول کمک می کنند. این خوراکی همچنین حاوی ویتامین K و فولات است که هر دو از لخته شدن خون در مغز و کل بدن جلوگیری می کنند. آووکادو حاوی قند کمی است و نسبت به سایر میوه ها پروتئین بیشتری دارد. این میوه بر خاصیت را به اسموتی ها و سالادهای خود بیفزایید تا از خواص سلامت آن بهره مند شوید.

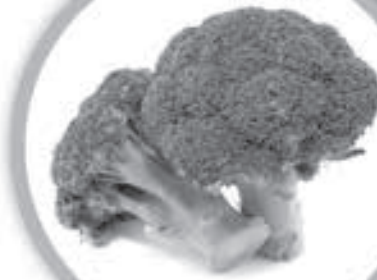
چغندر

چغندر حاوی مواد مغذی سالم است و هم برای سلامت کلی بدن و هم برای سلامت مغز بسیار مفید می باشد. این خوراکی حاوی یک نوع خاصی از نیترات است که جریان خون را به مغز و همچنین بدن تقویت می کند. افزایش جریان خون انرژی را افزایش می دهد و عملکرد ذهنی را نیز بهبود می بخشد. چغندر همچنین حاوی مواد مغذی ضد التهابی به نام آنتوسیانین ها است که آسیب های سلولی در بدن را ترمیم می کنند و التهاب را بهبود می بخشد.



کلم بروکلی

کلم بروکلی نه تنها منبع خوب فیبر (تقویت کننده سلامت روده) است، بلکه منبع مواد مغذی مفید برای سلامت مغز از جمله ویتامین های B و فولاد نیز می باشد که سلامت DNA و جریان خون به مغز را بهبود می بخشد. این خوراکی همچنین منبع کولین (یک ماده مغذی حیاتی برای مغز سلامت مغز و اعصاب) است که می تواند به تقویت حافظه کمک کند. کلم بروکلی را به نوشیدنی های خود بیفزایید و یا آن را بپزید و به سالادها و غذاهای خود اضافه کنید.



سبزیجات سبز پر برگ

مصرف سبزیجات سبز و پر برگ را فراموش نکنید. آنها برای سلامت روده ها، قلب و همچنین مغز مفید هستند. سبزیجات سبز و پر برگ (هر چه رنگ آنها تیره تر باشد بهتر است) حاوی مواد مغذی از جمله آنتی اکسیدان ها، ویتامین های گروه B و فولاد هستند که برای سلامت مغز بسیار حیاتی می باشند. محققان دریافته اند افرادی که روزانه یک لی دو سرو از سبزیجات سبز و پر برگ مصرف می کنند نسبت به سایرین کمتر دچار کاهش شناخت و ضعف حافظه می شوند. سعی کنید روزانه این سبزیجات را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید.



رزماری

رزماری یک گیاه مغذی و مفید است که حاوی کارنوسیک اسید می باشد. این اسید مغز را در برابر زوال عقل از جمله آلزایمر، سکته ها و کاهش حافظه و شناخت محافظت می کند. رزماری حاوی خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان هایی است که سلامت کلی مغز را بهبود می بخشد و به طور کلی از بدن در برابر آسیب های سلولی محافظت می کنند.





گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهار گوش است و به طور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. نام‌های دیگر آن عبارت است از: گزنه کبیر، گزنه دو پایه، گزنه سفید (الجره)، گزما، گزنک و... این گیاه در خرابه‌ها، باغ‌ها و نقاط مرطوب که چهار پایان از آن عبور می‌کنند به حالت خودرو می‌روید ریشه این گیاه خرنده بوده و در ناحیه‌ای که سبز می‌شود کم‌کم تمام منطقه را فرا می‌گیرد.

ساقه این گیاه را برزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه به دست می‌چسبد و پوست را می‌گززد که تولید خارش و سوزش می‌کند و شاید به همین دلیل آن را گزنه نامیده‌اند. تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌های تازه، ریشه، شیره و دانه آن است و طبع آن گرم و خشک است. برای پاک کردن مثانه، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه، برگ گزنه را همراه باریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید. گزنه گیاهی است که از دوران ما قبل تاریخ نیز وجود داشته و مردم آن زمان از آن برای تغذیه استفاده می‌کرده و از خواص درمانی آن اطلاع داشته‌اند.



گزنه؛ از ریزش مو تا دیابت



ترکیبات شیمیایی

گزنه دارای تانن، لسیتین، اسید فرمیک، نیترات پتاسیم و کلسیم است. ترکیبات آهن دارد و دارای ویتامین C و نوعی گلوکوزید است که پوست را قرمز می‌کند. از سرشاخه‌های این گیاه ماده قرمز رنگی به نام اورتی‌سین استخراج می‌شود.

خواص دارویی

- ✓ گزنه مورا تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می‌کند، حتی در بعضی از موارد موی سر دوباره می‌روید.
- ✓ برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه‌ها و برگ‌ها و ریشه گزنه را به تنهایی و یا با ۳۰ گرم جای کوهی در یک لیتر آبجوش بریزید و آن قدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد، شب‌ها مقداری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشویید.
- ✓ برای براق شدن و جلا دادن به موها بعد از شستوی سر موها را با جای گزنه ماساژ دهید. بدن منظور یک قاشق جای خوری برگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید بماند. ماساژ دادن با این جای، شوره سر را برطرف می‌کند.
- ✓ دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند، ادرار را زیاد می‌کند، برای درمان بیماری قند مفید است. بدن منظور یک فنجان جای گزنه را سه بار در روز بخورید.
- ✓ ترشح شیر را در زنان شیرده زیاد می‌کند، اخلاط خونی را برطرف می‌کند، بیماری‌های پوستی را برطرف می‌کند.
- ✓ در درمان کم‌خونی مؤثر است و تعداد گلبول‌های قرمز را زیاد می‌کند.
- ✓ اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آن را برطرف می‌کند.
- ✓ گزنه عرق آور است، پاک‌کننده اخلاط سیته، ریه و معده است، نیروی جنسی را تقویت و گرفتگی‌های کبدی را رفع می‌کند.
- ✓ برای از بین بردن زگیل، ضماد برگ‌های تازه آن را روی زگیل بمالید.
- ✓ برای پاک کردن مثانه، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه، برگ گزنه را همراه باریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید.
- ✓ برای التیام زخم‌ها و زخم‌های سرطانی از ضماد تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید. برای برطرف کردن کپیر از جوشانده گزنه به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.
- ✓ درد نفرس را کاهش می‌دهد.
- ✓ ناراحتی‌های کلیه را برطرف می‌کند. ضماد آن درد عضلانی را برطرف می‌کند. کرم معده و روده را از بین می‌برد. درمان کننده بواسیر است. برای برطرف کردن درد رماتیسم، برگ‌های تازه آن را روی پوست بمالید.
- ✓ گزنه میکروب‌کش قوی است و خاصیت نیروبخشی فراوانی دارد.
- ✓ گزنه از نظر طب سنتی دافع بلغم بوده و در تسکین دردهای مفصلی و رماتیسمی ناشی از بلغم فاسد در بدن مؤثر است.
- ✓ جوشانده گزنه در رفع برفان، ناراحتی‌های کبدی و همچنین دفع سنگ کیسه صفرا مؤثر است.
- ✓ در ناراحتی آرتروز، بستن مقداری گزنه تازه به ناحیه مذکور، باعث تسکین درد و درمان (در دراز مدت) می‌شود. همچنین روغن گزنه در درمان بیماری‌های مفصلی بسیار مؤثر است.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



خطر وای فای ثابت نشسته ولی از آنجا که حامل سیگنال رادیویی است شاید منجر به سرطان مغز شود! توصیه می شود در زمان عدم استفاده حتما مودم را خاموش کنید! ☑️☑️

مصرف آب جعفری برای بهبود عملکرد کلیه و دفع سموم بدن عالی است!



چرا که یک ضد عفونی کننده عالی و ادرار آور خوب است! 😊😊

طبق تحقیقات پژوهشگران، نگهداری از گربه ها می تواند احتمال ابتلا به افسردگی و حمله قلبی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. ☑️☑️

خرید کردن باعث آزاد شدن اندورفین می شود که استرس را کاهش و اعتماد بنفس را افزایش می دهد. ✨

گوش سمت راست صحبت را بهتر می شنود و گوش چپ موسیقی را. 🎧😊

خوردن نوشیدنی های داغ به سرطان مری منجر می شود.

دیر خوابیدن دختران را بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می دهد و کم تحرکی و استفاده نکردن از آفتاب نیز خطر بروز این بیماری را باز هم بیشتر می کند. 📌

عدس پلو میکروب های چسبیده دهان و دندان را از بین می برد و ریشه دندان را تقویت می کند و تاثیر به سزایی در درمان کم خونی دارد عدس به تنهایی لاغر کننده است. ✨

در سال ۱۹۷۶ در شهر لس آنجلس، پزشکان دست به اعتصاب زدند و یک ماه مطب های خود را بستند!
 ▼ در آن ماه مرگ و میر در لس آنجلس ۱۸ درصد کاهش یافت!

هوش با اندازه مغز ارتباطی ندارد، بلکه بیشتر با منبع جریان خون به سوی مغز مرتبط است. هر چقدر مغز فعال تر باشد، نیاز به منبع خونی بیشتری دارد، از اینرو شریان های منبع بزرگ تر می شوند. 🌞😊

فیزیکدان آلمانی، روننگن در سال ۱۸۹۵ امواج ایکس را کشف کرد که برای عکسبرداری از اعضای داخلی بدن استفاده می شود. اگر اشعه ایکس کشف نشده بود باید برای تعیین محل دقیق شکستگی چه می کردیم؟! ✨

هرگز بعد از غذا خوردن حمام نروید زیرا موجب افزایش گردش خون به سمت دست و پاها می شود و هضم با اختلال مواجه می گردد. 🌞😊

گوش دادن به موسیقی باعث فعال شدن سیستم پاداش در مغز و افزایش روحیه انسان می شود. به همین دلیل برای رفتن به کنسرت و خرید آهنگ پول خرج می کنیم. ✨

نکاتی در مورد مصرف گزنه

- ۱- تماس گزنه با پوست موجب سوزش و خارش می شود (البته تأثیر درمانی دارد).
- ۲- گزنه دافع پتاسیم است.
- ۳- گاهی در بعضی افراد، مصرف خوراکی آن باعث نفخ می شود.

عصاره برگ گیاه گزنه در درمان دیابت مؤثر است

گروهی از محققان دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بررسی تأثیر برگ گیاه گزنه روی حیوانات آزمایشگاهی دریافتند که عصاره برگ این گیاه می تواند میزان قند خون را به صورت قابل توجهی کاهش دهد.

در این طرح با استفاده از داروهایی که لوزالمعده را تخریب می کند به صورت مصنوعی در حیوانات آزمایشگاهی، دیابت ایجاد شد و با بررسی عصاره برگ گیاه گزنه در این حیوانات تأثیر مثبت عصاره این گیاه در کاهش قند خون آن ها مشخص شد. بر خلاف تصور همگان استفاده از گیاه گزنه در افرادی که دیابت ندارند هیچ گونه اثری بر روی میزان قند خون ندارد.

روش استفاده:

دم کرده گزنه:

مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذاست.

جوشانده گزنه:

مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز بین غذاهاست.

مضرات

- گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده ها و کلیه ها مضر باشد بنابراین بهتر است با صمغ عربی و کنیرا خورده شود.
- مقدار مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود.
- زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند.



درمان‌های خانگی

دکتر آبرای پیوره

Pyorrhoea



پیوره (Pyorrhoea) عفونت لته است که به عنوان بیماری التهاب لته (Periodontitis) شناخته شده است. مهم‌ترین علامت پیوره ورم لته‌هاست که باعث می‌شود لته‌ها به راحتی دچار خونریزی شوند. به ویژه موقع مسواک زدن یا کشیدن نخ دندان. در صورت ابتلا به این بیماری غشای لته‌هایی که ریشه دندان را احاطه کرده‌اند دچار عفونت شده و منجر به لق شدن دندان می‌گردد. همچنین این امر باعث ایجاد عفونت و عقب رفتن لته‌ها و در نهایت جدا شدن دندان از ریشه می‌شود.

علل این بیماری عادات‌های غذایی نامناسب، مسواک زدن نادرست دندان‌ها، نادیده گرفتن بهداشت دهان و ... می‌باشد. از آنجایی که این بیماری مربوط به دهان است می‌تواند به راحتی از طریق نشانه‌های مختلف شناسایی شود. قرمزی لته‌ها، بوی بد دهان، عفونت و خونریزی لته‌ها و افتادن دندان‌ها برخی از این نشانه‌ها هستند. با این وجود، این بیماری بدون درداست و از این رو نباید نادیده گرفته شود. دکتر آبرای پنج‌په برخی از درمان‌های مؤثر پیوره اشاره می‌کند:

✓ انار، فلفل و نمک

نمک هنگامی که با فلفل و انار مخلوط شود خمیری به دست می‌آید که به عنوان درمانی برای پوسیدگی دندان به کار می‌رود. دو قاشق چای‌خوری انار له شده را با یک قاشق چای‌خوری نمک و یک دوم قاشق چای‌خوری فلفل را به خوبی مخلوط کنید. حدود ۵ دقیقه این مخلوط را روی لته‌های خود قرار دهید و سپس با آب ولرم بشویید.

✓ آب اسفناج و هویج

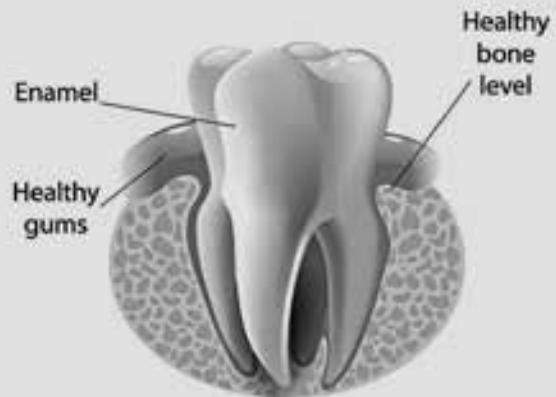
اسفناج و هویج خواص سلامت بسیاری دارند. آب اسفناج و هویج را می‌توان به عنوان درمانی مؤثر برای پیوره مورد استفاده قرار داد. برگ اسفناج و هویج را له کنید تا به صورت خمیر درآیند. سپس این مخلوط را از صافی عبور داده و آب آن را جدا کنید. برای تأثیر فوری روزانه ۲ الی ۳ بار این نوشیدنی را مصرف کنید.

✓ موز و کلم سفید

توصیه می‌شود روزانه یک ظرف موز و کلم سفید را مصرف کنید تا پیوره درمان شود. به طور کلی این دو خوراکی اثر فوری دارند.

✓ مسواک زدن صحیح دندان‌ها

روزی دو بار مسواک کردن دندان‌ها باعث سلامت دهان و دندان‌ها می‌شود. شیوه مسواک زدن نیز نباید منجر به خونریزی لته‌ها شود. بهتر است هر چهار ماه یک بار به دندان‌پزشک مراجعه کنید.



✓ پوست پرتقال و لیموترش

مرکبات از جمله پرتقال و لیموترش منبع خوبی برای درمان این بیماری هستند. فرد مبتلا به این بیماری باید پوست پرتقال یا لیموترش را به مدت ۵ دقیقه روی لته‌های خود بمالد. با مالیدن پوست مرکبات روی لته‌ها اسید ستری یک و برخی از اسانس‌ها از آنها آزاد می‌شوند که لته‌ها را تغذیه می‌کنند و از پوسیدگی دندان می‌کاهند. این کار را حداقل دو بار در روز انجام دهید.



راه‌های کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲



راه‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید به منظور کاهش یا جلوگیری از پیشرفت این بیماری انجام دهید. در اینجا دکترا از به برخی از آنها اشاره می‌کند. راه‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید به منظور کاهش یا جلوگیری از پیشرفت این بیماری انجام دهید. در اینجا دکترا از به برخی از آنها اشاره می‌کند.

موثر تر می‌باشد. برای ایجاد و انگیزه در خود، یک گام‌شمار همراه خود داشته باشید تا قدم‌هایتان را بشمارد به تدریج تعداد قدم‌هایتان را افزایش دهید.

✓ کنترل وزن

تحققان نشان داده‌اند که کاهش وزن به جلوگیری از ابتلا به دیابت کمک می‌کند.

✓ کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها

از یک رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید که کربوهیدرات کمتری داشته باشد.

میوه‌ها و سبزیجات تازه، پروتئین کم‌چرب، روغن زیتون و برنج قهوه‌ای را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

باشند. بیشتر محققان بر این باورند که جاقی منجر به مقاومت با انسولین شود. فشار خون بالا، پایین بودن HDL (کلسترول خوب) و میزان بالای تری‌گلیسریدها از علل دیگر ابتلا به مقاومت به انسولین می‌باشند.

✓ انجام مرتب آرمایش

اگر شما در خطر ابتلا به دیابت با مقاومت انسولین هستید تست گلوکز خون را هر ساله انجام دهید.

✓ ورزش

هفته‌ای پنج روز و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده‌روی برای بهبود وضعیت مقاومت به انسولین و جلوگیری از دیابت می‌تواند کافی باشد. البته فعالیت بیشتر

✓ درک مقاومت به انسولین و دقت به نشانه‌ها

فرآیند بیماری دیابت نوع ۲ سال‌ها یا دهه‌ها قبل از تشخیص دیابت با مقاومت به انسولین شروع می‌شود.

مقاومت به انسولین شریانی است که در آن سلول‌های بدن پاسخ مناسب به انسولین نمی‌دهند و در نتیجه جذب گلوکز دچار اختلال می‌شود و منجر به افزایش قند خون می‌گردد. اینکه چه عواملی باعث مقاومت به انسولین می‌شود، به طور کلی مشخص نیست، اما قطعاً ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کند. در واقع برخی از افراد از بدو تولد مبتلا به مقاومت به انسولین هستند. نداشتن فعالیت فیزیکی باعث می‌شود سلول‌ها واکنش کمتری به انسولین داشته

درمان مشکلات گوارشی با گیاه گشنیز



می‌خواهیم در این بخش به بررسی خواص درمانی گیاه گشنیز بپردازیم. این گیاه در زمینه مشکلات معده بسیار مفید و موثر خواهد بود، می‌توانید از این گیاه دمنوشی خوشمزه تهیه کنید و با کمک آن دردهای جسمی خود را درمان کنید.

گشنیز گیاهی است علفی به ارتفاع تا ۶۰ سانتی‌متر با ساقه‌ای راست. برگ‌های آن دو نوع است: برگ‌های فاعده گیاه لوب و دندانه‌دار و برگ‌های قسمت بالاتر ساقه به علت تقسیمات زیاد به صورت رشته‌های یاریک در آمده‌اند.

قسمت مورد استفاده گیاه میوه آن است که عوام به آن دانه می‌گویند. این میوه‌ها کروی و کوچک و دارای بوی مطبوعی می‌باشند. البته برگ‌های گشنیز به عنوان سبزی خوراکی مصرف می‌شود.

گشنیز مقوی معده، ضداسهال، ضدنفخ و ضد میکروب، ضدقارچ، درمان گاستریت، برطرف کننده اسهال و ترش کردن معده است.

یکی از مضارف عمده گشنیز در جهان تهیه ادویه‌جات به خصوص بود. کاری است. در طب عوام به عنوان ضدکرم و کاهش دهنده درد مفاصل و روماتیسم مصرف می‌شود.

● **عده‌س ضد استرس** است، به کاهش کلسترول کمک می‌کند و افزودن ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آن‌ها به هنگام ناشتا می‌شود. ☺☺



● **مصرف گوجه‌فرنگی باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود.** محققان می‌گویند کسانی که روزانه گوجه‌فرنگی مصرف می‌کنند ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می‌شوند. ☑☑



خوراکی‌های خوب و بد

هجوم اطلاعات از فضای مجازی و اینترنت به دانش مردم به افزایش دانسته‌های درست و غلط آنان منجر می‌شود. به نظر من مشکل اصلی این است که بیشتر مردم می‌خواهند خیلی سریع و بدون زحمت به دانش کافی در زمینه‌های مهم برسند. دیابت در حال حاضر یک علم بسیار وسیع و پیچیده است و تغذیه صحیح دیابتی هادر جایگاه اصلی این علم قرار دارد. متأسفانه بسیاری از مواد غذایی که بشدت برای دیابت تبلیغ می‌شوند هیچ پایه و اساسی ندارند و تأسف‌بار تر این که گاهی غذاهای مضر به عنوان مفید در جامعه جا انداخته می‌شوند و سودجویان از آن استفاده می‌کنند و مردم را به استفاده نابجا از آن سوق می‌دهند.



● چند مثال رایج

◆ **عسل:** عسل در طبیعت به وسیله زنبور و بعد از مکیدن شیره گل‌ها ایجاد می‌شود. خوردن این نوع عسل به مقدار کم مثلاً ۲۰ گرم در شبانه روز مفید است و دیابتی‌ها هم می‌توانند استفاده کنند. نکته اصلی این است که عسل معروف به نوع مخصوص دیابتی‌ها وجود ندارد. برای تولید یک کیلوگرم از عسل به دست آمده از شهد گل مبلغ هنگفتی هزینه می‌شود. بنابراین بیماران مبتلا به دیابت نباید

در مصرف عسل به اصطلاح دیابتی زیاده روی کنند. بیسکویت‌های دارای سبوس: برخی شیرینی‌ها دارای سبوس هستند. افرادی که دیابت ندارند می‌توانند در میان وعده‌ها از این نوع شیرینی‌ها به میزان کم استفاده کنند. متأسفانه تبلیغات غلط سودجویان این موضوع را جا انداخته که دیابتی‌ها می‌توانند از این نوع شیرینی‌ها براحتی استفاده کنند که اساساً اشتباه است.

☑ **تخم مرغ پخته غذایی ایدال** برای عضلات است دلیل آن ارزش بیولوژیکی آن است یعنی میزانی از پروتئین که از این ماده غذایی در بدن با پروتئین ترکیب می‌شود که در تخم مرغ تقریباً از هر ماده غذایی دیگر بالاتر است. ☺☺



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr. Oz

☑☑ **در طب سنتی، درد دندان را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان پوسیده تسکین می‌بخشد.** ◆◆

⚠ **مصرف آب یخ در این زمان‌ها ممنوع:** در حالت ناشتا - بلافاصله پس از حمام - بلافاصله پس از خوردن میوه تر. منجر به ضعیف شدن کبد و کبدچرب، اختلال اعصاب و لرزش در میان‌سالی می‌شود. ☺☺☺

☑ **عوارض مصرف زیاد شکر:**
 سرگیجه
 خواب‌آلودگی
 بی‌وست
 ایجاد سنگ صفرا و سنگ کلیه
 کاهش حافظه
 پیری زودرس
 یوکی استخوان

⚠ **تقریباً ۲۵ روز طول می‌کشد تا یک بدن کاملاً سالم عوارض ۱۰۰ گرم سوسیس و کالباس را خنثی کند.** هر گونه بیماری و استرس این مدت زمان را حتی تا ۱۰ برابر افزایش می‌دهد. ☺☺

● **خوابیدن روی شکم، باعث بی‌تحرک ماندن بدن و رسوب سنگ در کلیه، تضعیف عضلات شکم، فوز کمر و آسیب به گردن و ستون فقرات می‌شود.** بهترین حالت بدن در هنگام خواب، خوابیدن به سمت راست است. ⚠⚠

◆ **تا حالا شده وقتی ناگهانی یلتمی شوید سرتان گیج برود؟** خب دلیل این جاذبه است. جاذبه مقداری از خون را در کف پا نگاه می‌دارد که باعث می‌شود در بلند شدن ناگهانی اکسیژن کافی به مغز نرسد. ☺☺





☑☑ **مواد موجود در**
کرم های ضد آفتاب به کلر
موجود در آب استخر های
شسنا و شسه مالورا، بنفش
خورشید و اکتش نشان داده و
تبدیل به یک ماده سمی خطرناک
می شود (سرطان). ☀☀☀



● **بیشترین میزان حملات**
و سکتته های قلبی در ساعات
اولیسه صبح است، چون خون
انسان در این ساعات غلیظ تر
است و نوشیدن ۱ لیوان آب قبل
از خواب سه جلو گیری از حمله
قلبی کمک می کند. ⚠⚠

برای دیابت کدامند؟



◆ **برگ درختان:** سال هاست اطلاعات ضد و نقیضی در مورد جوشاندن برگ درخت گردو و اخیراً انبه و استفاده برای کنترل دیابت یا حتی درمان آن منتشر شده است. واقعیت این است که هیچ کدام تاکنون جنبه علمی ندارند؛ یعنی به میزان کافی در مورد سود و زیانشان بررسی نشده است و چه بسا ضرر داشته باشند و بیماری های خطرناک دیگری را ایجاد کنند.

از آن را بخورید و ۱/۵ تا ۲ ساعت بعد دوباره قند خود را اندازه بگیرید. به این روش شما خودتان بوضوح اثر غذا را بر قند خون مشاهده می کنید و اسیر شایعات نمی شوید. ما با این روش و همکاری بیماران مشاهده کردیم یک قاشق عمل حدود ۱۵۰ واحد قند را افزایش می دهد. **۲** خوردن غذاهای عادی و دارای قند کم را شروع کنید؛ مثل لبنیات کم چرب، حبوبات و سبزیجات **۳** مطمئن باشید راه میانبری برای درمان یلای قرن یعنی دیابت وجود ندارد. باید کم بخوریم. به معنای واقعی کمتر بخوریم و بیشتر ورزش کنیم تا از این بیماری دور شویم. «این تصور که تمام روز را راحت لم دهیم، پر بخوریم و در آخر با خوردن یک ماده خاص سلامتمان را تضمین کنیم فقط یک دروغ بزرگ است.»

اگر بخواهیم در این فرصت محدود توصیه کاربردی و واقعی به بیماران عزیز مبتلا به دیابت بکنیم اینهاست:
۱ دستگاه کنترل قند داشته باشید. هر ماده غذایی ای که در مورد آن مطالعه می کنید و می خواهید خوبی یا بدی آن را استخراج کنید، ابتدا در یک ساعت خاص قندتان را بگیرید. مقدار کمی

⚠ **نان فانتزی**
 به دلیل حالت خمیری که دارند هنگامی که با اسید معده مخلوط می شوند باعث ترشی معده و در برخی افراد نفخ معده را ایجاد می کنند و به سهولت هضم نمی شوند. ☀☀☀



ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz



● **در حالت عصبانیت نخوابید.** خوابیدن در حالت عصبانیت باعث استرس زیاد و ماندگار شدن خاطرات بد در ذهن انسان و عصبی شدن فرد میشود. ☀☀☀

● **برای کاهش استرس طالبی بخورید.** طالبی ضد افسردگی و استرس است منبع غنی «پتاسیم» که به طبیعی شدن تپش قلب و رسیدن اکسیژن به مغز کمک میکند. 😊😊

● **محققان دریافته اند در طالبی عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیر طبیعی پلاکت ها می شود و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ ها که عامل حمله های قلبی است جلوگیری می کند.** ⚠⚠

● **اگر زیاد نفخ میکنید یک تکه زنجبیل، مقداری آب و کمی آب لیمو ترش را باهم مخلوط کنید و بعد از هر وعده غذایی ۳ قاشق غذاخوری میل کنید.** ⚠⚠⚠



● **مغز وسط «برگ های کلم» را با مقداری «مغز بادام» بجوشانید تا دو سوم آب آن بخار شود. سپس مقداری «شکر نیشکر» به آن بیفزایید و همه روزه صبح و شب یک استکان از آن بخورید.** 😊😊



● **بجای اینکه حمام کنید هر روز صبح اسب بخورید تا خون شما پاکسازی شود. تحقیقات نشان داده سیب خون را پاکسازی می کند و بهترین زمان مصرف سیب صبح است.** ☀☀☀

☑️ از بطری پلاستیکی و آب معدنی برای نگهداری مایعات در یخچال استفاده نکنید. اینکار باعث آزادسازی سم دیوکسین «سمی قوی و مضر برای بدن» از پلاستیک شده و سرطان زاست. ⚠️ ⚠️



● مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه برای مردان، موجب حفظ قوای جنسی می‌شود مردانی که روزانه مقدار بیشتری کافئین به بدنشان می‌رسد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به اختلال نعوظ هستند. 😊 😊



قلیانی‌ها بیشتر

سکته مغزی می‌کنند



وی تاکید کرد: بیماری که دچار سکته مغزی شده‌اند، نباید با خودروی شخصی به بیمارستان منتقل شوند و آمبولانس‌ها به نقشه‌هایی مجهز هستند که می‌توانند بیمار را هر چه سریع‌تر به بیمارستان منتقل کنند. همچنین مجهز به امکانات درمان سکته مغزی هستند و در صورت نیاز اقدامات لازم را حین انتقال بیمار انجام می‌دهند.

این متخصص ادامه داد: گاهی زن‌ها نیز در بروز سکته مغزی نقش داشته و افرادی که سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری را دارند بیشتر احتمال دارد دچار سکته مغزی شوند؛ البته عوامل محیطی و تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم در بروز سکته مغزی بیشتر حائز اهمیت است. بی‌شک، فشار خون بالا، قند و چربی زیاد در افراد آنها را به سکته مغزی نزدیک می‌کند و در عین حال، رفع کمبود تحرک بدنی و عدم استعمال دخانیات و قلیان از فاکتورهای مهم پیشگیری از بروز سکته مغزی است.

قلیانی‌ها نسبت به سایر افراد احتمال بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی دارند. دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب با بیان مطلب فوق افزود: خانواده‌ها باید نسبت به این موضوع آگاهی داشته باشند؛ چرا که این مساله علاوه بر بروز آسیب برای خانواده‌ها سبب ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله سکته مغزی می‌شود. وی تاکید کرد: سه ساعت ابتدای بروز سکته مغزی در درمان آن بسیار حائز اهمیت است و یک زمان طلایی محسوب می‌شود و در مواردی حداکثر تا ۴ ساعت و نیم نیز ممکن است بتوان این زمان را در نظر گرفت، بنابراین این خانواده‌ها نباید به هیچ عنوان علائم سکته مغزی را دست کم بگیرند. توجه داشته باشید اختلال تکلم، کج شدن صورت و ضعف در دست به صورت ناگهانی از علائم و نشانه‌های سکته مغزی است که باید بسیار جدی گرفته شود. خانواده‌ها در صورت مشاهده این نشانی‌ها بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آاز



Dr. Oz

● با کارهای خطرناکی که پس و پیش از مصرف دارو نباید انجام داد آشنا شوید:
 ☑️ دوش گرفتن یا آب گرم ☑️ باز کردن پوشش کیسول ☑️ مصرف دارو همراه با آب میوه ☑️ مصرف هم‌زمان داروها 😊 😊

⚠️ سکسکه طولانی مدت که بطور ناگهانی آغاز می‌شود یکی از نشانه‌های حمله قلبی است! حتی اگر با علائم دیگری مانند عرق کردن ضعف در دقسه سینه و ... همراه نباشد. 🌸 🌸 🌸

● جهت جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات و درمان آرتروز، زردچوبه و ادویه کاری را در رژیم غذایی خود قرار دهید. 😊 😊

⚠️ اگر اسهال خونی باشد، مقداری نبات را ذوب کرده دو الی سه قاشق غذاخوری تخم بارهنگ را داخل ریخته بعد از یک الی دو دقیقه با آب مخلوط کرده بگذارید تا جوش بیاید پس از ده دقیقه جوش خوردن ملایم از آن استفاده نمایید. هر ۶ ساعت یک استکان میل شود. 😊 😊

☑️ خرما افسردگی را سرکوب می‌کند مخصوصاً اگر با گردو مصرف شود. ⚠️ ⚠️

◆ خیار حل‌کننده اورات و اسید اوریک است، بنابراین بیماری نقرس را در زمان می‌کند. 🌸 🌸 🌸

● لیمو شیرین حاوی پیتاسیم است که کلیه و مثانه را از سموم پاک کرده و توانایی از بین بردن عفونت‌های مثانه را دارا می‌باشد. 😊 😊



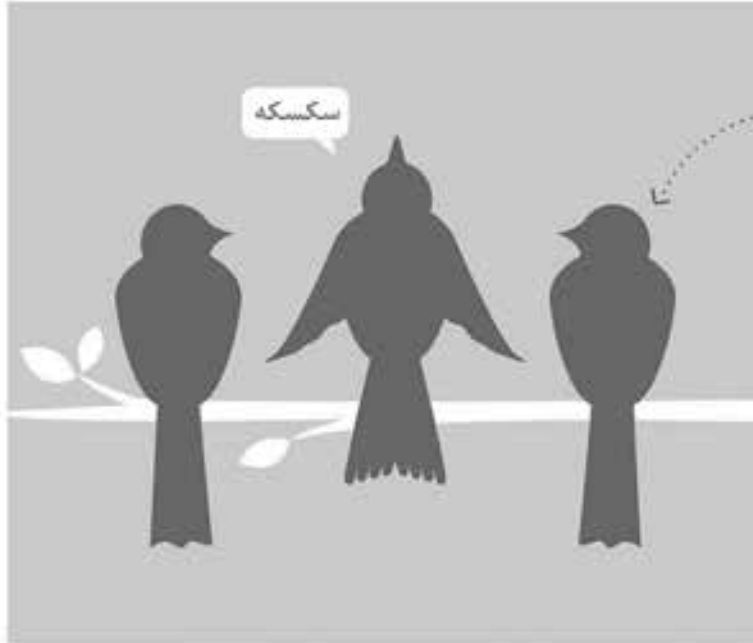
چه اتفاقی می افتد هنگامی که ...

... دچار گرفتگی عضلانی در ناحیه گردن می شوید

تمام آنچه رخ می دهد یک حرکت ناگهانی حتی هنگام خواب است که باعث گرفتگی عضله گردن می شود.

این امر ممکن است به این دلیل باشد که بافت نرم یا دیسکی گردن تحت فشار گرفته و باعث التهاب و ورم شود. این درد را با مصرف ایبوپروفن یا کیسه آب گرم تسکین دهید.

گرفتگی عضلانی اغلب چند روز طول می کشد. اگر بیش از ۱۰ روز طول کشید به یک پزشک فیزیوتراپی مراجعه کنید که ممکن است درمان هایی چون حرکات کششی را پیشنهاد کند.



...سکسکه قطع نمی شود

گاهی اوقات بخشی از مغز که سیستم تنفسی را کنترل می کند، دچار ضعف می شود و ماهیچه های زیر ریه های اختیاری و خود به خود منقبض می شوند. سعی کنید نفس خود را نگه دارید و پس از ۱۰ دقیقه آن را فرو دهید.

این کار ممکن است سکسکه را با تحریک سیستم عصبی و تأثیر روی رفلکس آنها متوقف سازد. اگر این کار مؤثر نبود و سکسکه ۲ ساعت یا بیشتر طول بکشد، به پزشک مراجعه کنید. این مورد نادر است، اما ممکن است سکسکه نشانه مشکلی جدی باشد.

...با کفش های کهنه ورزش می کنید

ممکن است دچار جراحت شوید. کفش خود را با فشار دادن پاشنه امتحان کنید. پاشنه باید محکم باشد. اگر کف کفش بسیار کهنه باشد (به ویژه در یک طرف) زمان آن رسیده که به خرید بروید.

...از یک بطری پلاستیکی مانده در زیر نور آفتاب آب می نوشید

اگر گاهی اوقات این کار را انجام می دهید، مشکلی نیست (در مورد کودکان محتاط تر باشید). بطری های آب را در معرض نور خورشید قرار ندهید و بادر مائسین نگهداری نکنید، زیرا ممکن است آنها از موادی ساخته شده باشند که هنگام قرار گیری در معرض گرما و اشعه فرابنفش تجزیه شوند. هنگامی که این اتفاق رخ می دهد، بطری ها مقدار کمی از مواد مختل کننده هورمون ها (از جمله BPA) را آزاد می کنند که با چاقی، آسم و غیره در ارتباط هستند.

آگر مانند پرندگان حیات
حیات من کند. اینج
پریده کوچولو بهشت
من شود تبه بد چ
مگر ک انجم زعب

...ظرف ها را در
آب سرد می شوید

هنگامی که ظرف ها را با دست می شوید، مطمئن شوید که آب ولرم یعنی ۷۵ درجه یا بیشتر از این دما باشد. شست و شوی ظروف با این دمای آب، باکتری ها را به میزان چشمگیری کاهش می دهد. در صورتی که ظرف ها را با آب سرد بشوید، احتمال دارد میکروبیهای زیادی روی آنها باقی بماند. تمامی غذاهای باقی مانده قابل مشاهده روی ظرف را به خوبی بشوید (به ویژه از لابلای دندانه های چنگال که هر ماده کثیف و چسبناکی می تواند به آسانی پنهان شود). در غیر این صورت، باکتری ای مانند ای کولی (E.Coli) رشد می کند و منجر به دل درد می شود.



Dr.Oz

پاسخ دکتر آزه به ۱۹ پرسش شما

دکتر آزه در سایت خود (www.doctoroz.com) به سؤالات مخاطبانش پاسخ می‌دهد. در اینجا برخی از سؤالاتی که ممکن است سؤال شما خوانندگان عزیز مجله نیز باشد آورده شده است.

« برای کاهش نفخ معده چه باید کرد؟ »



سبزیجات حاوی فیبر زیاد و غنی از آنتی‌اکسیدان از جمله فلفل دلمه‌ای، کلم (سبزی و بنفش)، کاهو چینی، خیار، بادنجان، برگ چغندر، کاهو، سبزی مینی، اسفناج، تربچه، کدو سبز و گوجه فرنگی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان و فیبر هستند. این سبزیجات به طور کلی کالری و چربی کمی دارند و همچنین سرشار از منیزیم ضد التهاب و سایر مواد معدنی مهم می‌باشند. میوه‌هایی همچون موز، بلوبری، طالبی، زغال اخته، انگور، کیوی، لیموترش، پرتقال، آناناس، تمشک و توت فرنگی نیز سرشار از آنتی‌اکسیدانها، فیبر و سایر مواد مغذی هستند. غلاتی چون برنج فهدای، جوی دو سر، کینوا و دانه‌هایی چون تخم آفتابگردان، تخم شربتی، تخم کتان، تخم کدو، دانه کنجد، خشکبار و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین کم چرب، ماست یونانی، شیر نار گیل، زنجبیل، زردچوبه و شیره افرا همگی برای کاهش نفخ معده موثر است.

یک عدد خیار پوره شده، یک عدد زرده تخم مرغ و یک قاشق چای خوری کره را در مخلوط کن با هم ترکیب کنید. خمیر به دست آمده را روی سینه‌های خود پخش کنید و پس از حدود ۳۰ دقیقه با آب سرد شستشو دهید.

« برای درمان گل‌مژه چشم چه راه‌هایی وجود دارد؟ »
گل‌مژه چشم نوعی عفونت چشم است که در بین یا گوشه داخلی پلک‌ها رخ می‌دهد. میکس شیر و زردچوبه به کاهش عفونت چشم و نیز کاهش پف و



التهاب پلک‌ها کمک خواهد کرد. برای این منظور، یک قاشق چای خوری زردچوبه را با یک لیوان شیر گرم مخلوط کنید و روزی یک بار بنوشید. راه دیگر این است که عصاره ۲ الی ۳ سیر را بگیرد و با پنبه روی قسمت خارجی ناحیه مورد نظر بمالد. شستشو با شامبو بچه روش دیگری است.

« چگونه می‌توان کم‌اشتهایی را درمان کرد؟ »

کم‌اشتهایی هیچ‌گونه تهدید برای زندگی به حساب نمی‌آید، اما قطعاً کمبود برخی از مواد مغذی، خستگی و زودرنجی را به دنبال خواهد داشت. کمبود مواد مغذی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و منجر به کم‌آب شدن بدن شود. زنجبیل یکی از خوراکی‌هایی است که در درمان کم‌اشتهایی بسیار موثر است. بهترین روش بهره‌مندی از خواص آن این است که آن را در

« چگونه می‌توان از شل شدن سینه جلوگیری کرد؟ »

راهکارهای زیادی برای جلوگیری از این امر وجود دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم: ماساژ یخ - یک تکه یخ را حدود ۲ دقیقه به آرامی دور هر سینه خود بمالید. روزانه چهار الی پنج بار این کار را تکرار کنید. روغن زیتون - کف دست خود را به روغن زیتون آغشته کنید و حدود ۲۰ دقیقه سینه‌های خود را از قسمت پایین و بالا ماساژ دهید.



آشپزی به کار ببرید. همچنین می‌توانید با نوشیدن چای زنجبیل از خواص فوق‌العاده آن بهره‌مند گردید. میوه و سبزیجات نیز در بهبود اشتها موثر می‌باشند.

« چرا گاهی اوقات سسکه قطع نمی‌شود؟ »

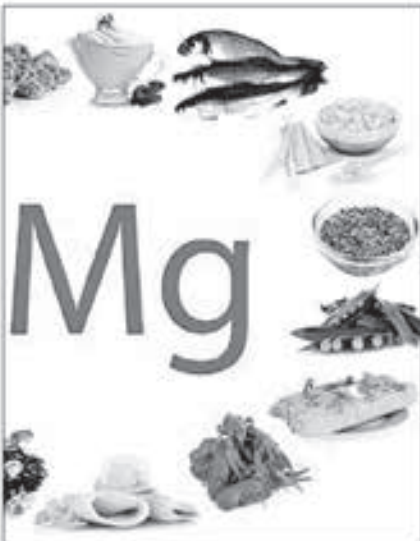
گاهی اوقات بخشی از مغز که سیستم تنفسی را کنترل می‌کند، دچار ضعف می‌شود و ماهیچه‌های زیر ریه‌هایی اختیار و خودیه خود منقبض می‌شوند. سعی کنید نفس خود را نگه دارید و پس از ۱۰ ثانیه آن را فرو دهید. این کار ممکن است با تحریک سیستم عصبی و تاثیر روی رفلکس آنها متوقف سازد. اگر این کار موثر نبود و سسکه دو ساعت یا بیشتر طول بکشد، به پزشک مراجعه کنید. این مورد نادر است، اما ممکن است سسکه نشانه مشکلی جدی باشد.





حداقل ۲۰ دقیقه ورزش روزانه، ترک سیگار، کاهش وزن، انجام آزمایشات تشخیصی میزان کلسترول و فشار خون.

«کمبود منیزیم در بدن چه عواقبی در پی دارد؟»
 به طور کلی کمبود منیزیم در بدن به ندرت رخ می‌دهد، زیرا بدن به شدت سعی می‌کند تا میزان منیزیم را حفظ کند. تحقیقات نشان داده‌اند که اکثر مردم منیزیم کافی را از رژیم غذایی خود به دست نمی‌آورند و این می‌تواند به فشار خون بالا و بیماری قلبی، دیابت، پوکی استخوان و افزایش خطر ابتلا به سردردهای میگرنی منجر شود. اگر کسی دچار کمبود منیزیم شود، اشتهای خود را از دست داده و ممکن است احساس خستگی، تهوع و ضعف داشته باشد. خشکیار، انواع لوبیا، سبزیجات با برگ‌های سبز و غلات منبع غنی منیزیم هستند.



در رژیم غذایی خود بگنجانید. میوه‌ها و سبزیجات تازه بیشتری مصرف کنید و آب زیادی بنوشید.

«برای جلوگیری از شوره سر مصرف چه خوراکی‌هایی را پیشنهاد می‌کنید؟»

یک رژیم غذایی متعادل برای یک زندگی سالم ضروری است و به حفظ سلامت مو و پوست کمک می‌کند. مصرف سبزیجات سبز پر برگ، خشکیار، میوه‌های تازه، حبوبات، تخم مرغ (به دلیل داشتن پروتئین، روی، آهن، ویتامین B12 و میزان زیاد



اسیدهای چرب امگا ۳)، خوراکی‌های حاوی ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های گروه B و نوشیدن روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب و پر هیز از مصرف غذاهای تند، غذاهای سرخ شده، کباب و نوشیدنی‌های گازدار به کاهش شوره سر کمک می‌کنند.

«نشانه‌های حمله قلبی چیست؟»

برخی از نشانه‌های حمله قلبی عبارتند از: درد فک، کمر، معده یا بازو، خستگی ناگهانی و بدون توجیه، آشفته‌گی و سردرد گمی، اختلالات تنفسی (تنگی نفس هنگام انجام کارها)، درد قفسه سینه و فشار در آن ناحیه، سیگار کشیدن، عدم فعالیت، فشار خون بالا و دیابت و اضافه وزن می‌توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهند. برای تقویت سلامت قلب راه‌های زیادی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد، رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، خشکیار و غلات،

«نشانه‌های افسردگی چه هستند؟»



استرس، ژنتیک، تجربه‌های آسیب‌زا، مشکلات عاطفی حل نشده، بیماری‌ها، کمبود نور خورشید، عدم تعادل انتقال دهنده‌های عصبی، کمبود مواد مغذی، رژیم غذایی، عدم تعادل هورمونی و کاهش قند خود را، جمله عواملی هستند که می‌توانند منجر به افسردگی شوند. برخی نشانه‌های افسردگی عبارتند از: خستگی، اختلال خواب، احساس به درد نخور بودن و ناامیدی، بی‌علاقگی نسبت به سرگرمی‌ها یا فعالیت‌ها، اختلال شناختی یا نداشتن تمرکز، زودرنجی و بی‌قراری، نداشتن اشتها، بیماری‌های گوارشی و اضطراب.

«برای سلامت ناخن‌ها چه خوراکی‌هایی لازم است؟»
 تقریباً کمبود تمامی مواد مغذی از جمله آهن، منیزیم، روی، سلنیوم، ویتامین C، ویتامین A، ویتامین D و ویتامین‌های گروه B نقش مهمی در سلامت ناخن‌ها بر عهده دارند. پروتئین بیشتری از جمله گوشت، مرغ و ماهی، لبنیات یا تخم مرغ





Dr. Oz

« انواع روغن‌ها چه کاربردی دارد؟ »



● **روغن زیتون:** روغن زیتون خالص که بر اثر روغن‌گیری به دست می‌آید و رنگ، غلظت و طعم تند دارد، در تفت دادن کاربرد دارد.

روغن عادی زیتون در پخت و پز کاربرد بیشتری دارد و نباید زیاد داغ شود. با این همه، کارشناسان تأکید می‌کنند بهترین نوع مصرف آن، مصرف در سالاد، سوپ، پنیر و پاستا بوده و بهتر است فقط در حد تفت دادن داغ شود.

● **روغن امگا ۳:** مصرف روغن امگا ۳ امراض قلبی، سکته و حملات قلبی را از مصرف‌کنندگان دور می‌کند. آشپزی با این روغن بسیار ساده است بویژه اگر در رژیم غذایی خود انواع ماهی‌ها را گنجانده باشید.

● **روغن هسته انگور:** این روغن سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ است و فقط ۱۰ درصد چربی اشباع شده دارد. از این روغن فقط باید برای تفت سریع استفاده شود.

● **روغن کانولا:** روغن کانولا یکی از کم‌چرب‌ترین روغن‌های گیاهی است که در پخت و پز از آن استفاده می‌شود.

● **روغن کنجد:** این روغن حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی است و ثابت شده در کاهش فشار خون نقش مهمی دارد. از انواع تصفیه نشده آن بهتر است در سالاد استفاده شود.

● **روغن بادام زمینی:** این روغن تحمل دمای بسیار بالا را دارد و برای سرخ کردن گوشت به کار می‌رود.

● **روغن گردو:** این روغن را می‌توان در حد متوسط داغ کرد. البته در پخت و پز بیشتر کاربرد دارد تا سرخ کردن.

« چرا استفاده زیاد از آنتی‌بیوتیک برای بیماران قلبی مضر است؟ »

بیمارانی که زیاد آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند، در معرض ریسک بالایی برای ابتلا به دیابت

قرار می‌گیرند که در بیماران قلبی با مخاطرات جدی‌تری همراه است. یافته‌های آنها نشان می‌دهد تغییر باکتری‌های روده‌ای توسط مصرف آنتی‌بیوتیک خطر ابتلا به دیابت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یافته‌های تحقیقی جدید نشان داده برای نزدیک به نیمی از بیمارانی که یک سال پیش از تشخیص دیابت، آنتی‌بیوتیک تجویز شده است، خطر ابتلا به دیابت افزایش می‌یابد. البته در مان تک‌دوره‌ای با آنتی‌بیوتیک‌ها با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط نیست. همچنین ارتباطی بین مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها با خطر دیابت نوع



۱ مشاهده نشده است. تحقیقات نشان داده باکتری‌های روده‌ای بر مکانیسم‌های بروز چاقی و مقاومت به انسولین و دیابت در مدل‌های انسانی و حیوانی مؤثرند. این یافته‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد و نه تنها به درک چگونگی ابتلای افراد به دیابت کمک می‌کند، بلکه هشدار می‌دهد که گاهی در مان غیر ضروری با آنتی‌بیوتیک‌ها که ممکن است بیش از آنچه مفید باشند، تأثیرات زیانبار داشته باشند.

« آیا کمبودهای تغذیه‌ای در بروز آفت دهان مؤثرند؟ »

سوءتغذیه یکی از مهم‌ترین عوامل آفت دهانی است. نخوردن گوشت قرمز و کمبود ویتامین B12 در ایجاد این بیماری مؤثر است. البته بهترین روش جبران کمبود ویتامین B12 و آهن در این افراد رعایت یک رژیم غذایی مناسب همراه با گوشت قرمز است و مکمل‌های آهن به عنوان روش درمانی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. آفت دهانی یک بیماری دردناک و عودکننده مخاط دهان است که به صورت زخم‌های کوچک و بزرگ، گرد و کم‌عمق، داخل دهان شکل می‌گیرند. تغییرات هورمونی در زنان یکی دیگر از عوامل این بیماری است. ایام پیش از قاعدگی و دیگر عوامل تغییرات هورمونی بخصوص افزایش هورمون استروژن در بروز ضایعات آفتی مؤثر است. آزمایش خون



C.B.C، بررسی میزان آهن کافی، اسید فولیک و ویتامین B12 لازم است انجام شود. اگر فردی به دلیل کمبودهای تغذیه‌ای و نقایص خونی دچار آفت دهانی شود، بهترین روش درمانی این افراد تجویز رژیم غذایی مناسب است. به هر حال تعداد زیادی از مبتلایان به آفت و افسوس‌ناک هستند و هیچ گونه مشکل سیستمیک ندارند و درمانشان شامل کنترل بیماری به صورت موضعی است.

« بهترین پاک‌کننده بینسی در روزهای آلوده چیست؟ »

در هوای آلوده می‌توان بینی را با سرم‌های مخصوص شست‌وشوی بینی شست‌وشو داد. اگر این سرم‌ها در دسترس نیست، افراد می‌توانند در یک لیوان بزرگ آب جوشیده نصف قاشق چای‌خوری نمک بریزند. البته مقدار نمک نباید به هیچ وجه زیاده‌تر از مقدار یاد شده باشد. با این آب می‌توان روزی چند بار بینی را شست‌وشو داد و این کار باعث می‌شود مواد آلوده و آلرژن‌ها از بینی پاک شود. این ماده نباید با قدرت بالا و خیلی شدید توسط بینی بالا کشیده شود چون فشار ناشی از آن خلایبی در سینوس‌ها و گوش میانی ایجاد کرده و فرد احساس کپک شدن گوش می‌کند یا این که سینوس‌ها دردناک می‌شوند. فقط در حدی که بینی مرطوب شود، بالا کشیدن این ماده کافی است. استنشاق رطوبت کامل طوری که تمام صورت مرطوب شود، کمک بسیار بزرگی است. این رطوبت ترشحات سینوس‌ها را روان‌تر می‌کند و ترشحات از پشت حلق خارج می‌شود.





« چرا کودک به شیر مادر نیاز دارد؟ »



شیر مادر یکی از بهترین و اصلی ترین مواد غذایی برای نوزادان است، بویژه تا شش ماهگی. اگر کودک به طور کامل شیر بخورد در آینده کمتر دچار مشکلاتی مانند پوکی استخوان و دیگر اختلالات می شود. البته کودک باید تا دو سالگی از فواید شیر مادر بهره ببرد و بهتر است شیر دهی تا این زمان ادامه پیدا کند.

شیر مادر سیستم ایمنی بدن کودک را تقویت می کند و احتمال ابتلا به سرماخوردگی، عفونت گوش و سایر بیماری های شایع را در او کاهش می دهد. وقتی کودک بیمار می شود، شیر دهی به راحتی و آرامش او کمک می کند. در واقع شیر مادر تنها غذایی است که در چنین حالتی می تواند بخورد.

بررسی ها نشان داده است کودکان و نوبانی که از شیر مادر تغذیه شده اند، در بزرگسالی سلامت بیشتری دارند و کمتر به فشارخون و کلسترول بالا مبتلا می شوند. همچنین احتمال چاقی، اضافه وزن و ابتلا به دیابت نوع ۲ نیز در آنها کمتر است. علاوه بر بررسی ها نشان داده است شیر دهی طولانی تر و در دفعات بیشتر باعث کاهش تر شدن کودکان نوبا می شود و علت آن امگا ۳ بی نظیر شیر مادر است.

« در روزهای غبار آلود چه بخوریم؟ »



افزایش مصرف آبمیوه، موجب دفع سموم بدن بویژه در روزهای پر گرد و غبار می شود. بهترین

آبمیوه دفع کننده سموم، آبمیوه ترش مانند آب پرتقال، آب زرشک و آب گریپ فروت است. مصرف عسل همراه شیر نیز در دفع سموم بدن بسیار مؤثر است. بهتر است، افراد عسل را به اندازه مصرف کنند، زیرا افزایش مصرف آن، چاقی به دنبال خواهد داشت. مصرف خشکبار نارنجی و قرمز رنگ مانند مغز بادام نیز برای دفع سموم بدن در روزهای پر گرد و غبار توصیه می شود. مصرف فیبر های غذایی هم در این روزها می تواند سموم را از بدن دفع کند. مصرف انواع میوه و سبزیجات سرشار از فیبر هم توصیه می شود. استفاده از سیر هم به دلیل اثر آنتی اکسیدانی آن می تواند برای دفع سموم بدن بسیار مؤثر باشد.

« چرا آفت می زنیم؟ »



تا به حال علت مشخصی برای آفت دهانی مشخص نشده است. در مجموع می توان گفت در افراد مختلف علت های متفاوتی می تواند زخم هایی از نوع آفت ایجاد کند. در واقع، ژنتیک، تغذیه و واکنش های غیر طبیعی دستگاه ایمنی به طور کلی زمینه های بروز آفت را فراهم می کند. اثری به مواد غذایی و برخی دارو ها می تواند علت برخی آفت های دهانی باشد. در بیماری که شیمی درمانی می شوند هم بعد از دوره های درمان و افراد سیگاری بعد از ترک سیگار، گاهی آفت های دهانی مشاهده می شود. برخی پزشکان بر این باورند که آفت به دلیل ضعف سیستم ایمنی، استرس ها، تغییرات هورمونی (مانند دوران بارداری یا دوره های ماهانه، کمبود برخی انواع املاح و مواد مغذی همچون آهن و ویتامین B) ظاهر می شود. با این حال هنوز هیچ نظر قطعی در این باره وجود ندارد.

« غذاهای مانده را چه مدت نگه داریم؟ »

اصولاً غذای مانده ارزش غذایی کمتری دارد، یعنی میزان ویتامین ها در آن تا حد زیادی کاهش یافته و کیفیت و بهداشت غذای مانده پایین تر از غذای تازه است. به همین دلیل، محققان اصرار دارند

که تا حد ممکن غذای هر روز، همان روز پخته و تازه مصرف شود، زیرا خوردن غذای مانده نه تنها کیفیت بهداشتی و ارزش غذایی پایینی دارد بلکه ممکن است باعث مسمومیت شود.

بنابر این خوردن غذای مانده به هیچ وجه توصیه نمی شود. تازه مصرف کردن غذا هم به این معنی است که هر خوراکی در همان وعده ای که پخته می شود، خورده شود. یادتان باشد بعد از پخت، غذا نباید بیش از دو ساعت بیرون از یخچال بماند، زیرا نگهداری طولانی مدت غذا در خارج از یخچال، روی اجاق یا سراسفره، فرصتی برای رشد میکروارگانیسم ها فراهم می کند و می تواند باعث آلودگی آن شود.

البته بعد از انتقال به یخچال هم بیشتر از ۲۴ ساعت، نمی توان آن را در یخچال نگه داشت. در این مدت هم باید شرایط خاصی نگهداری از غذا در یخچال رعایت شود.

« چرا هنگام غذا خوردن آب نباید بنوشیم؟ »

متخصصان تغذیه توصیه می کنند، نیم تا یک ساعت قبل و بعد از غذا خوردن، آب ننوشیم. نوشیدن زیاد آب و سایر مایعات بین غذاها باعث رقیق شدن بیش از حد شیره های گوارشی می شود و همین مسئله می تواند فرد را با مشکلات گوارشی مواجه کند. بهتر است افراد، به منظور پیشگیری از بروز مشکلات گوارشی، میزان مصرف نوشیدنی ها را در حین غذا خوردن محدود و آب مورد نیاز بدن خود را با نوشیدن آب در طول روز تأمین کنند. علاوه بر میوه ها و سبزیجات نیز در تأمین آب مورد نیاز بدن نقش مهمی دارند، چرا که این نوع آب از نوع آب میان بافتی است و پس از آزاد شدن، بر راحتی در اختیار سلول ها قرار می گیرد.

همچنین برای جذب آهن، ویتامین C و بسیاری از ویتامین ها و مواد مکمل، محیط اسیدی معده مناسب است، اما نوشیدن آب هنگام صرف غذا موجب به هم خوردن این محیط می شود و بدن از جذب این مواد بسیار مغذی محروم می ماند.



آب سبزیجات: معجون‌های لاغری

روزانه ۳ تا ۷ لیوان از این معجون‌های لاغری بنوشید

قبل از اینکه شروع به لاغری با مصرف معجون‌های لاغری خانگی تان بکنید بهتر است آب میوه‌ها و آب سبزیجات مورد علاقه تان را انتخاب کنید. مواد لازم برای تهیه این معجون‌ها را هم از قبل خریداری کرده و آماده کنید. معلوم است که می‌توانید در طول دوره‌ی لاغری کم و کسری هایتان را بخرید و از میوه و سبزیجات دیگر استفاده کنید. اما همین که از قبل سبذ خریدتان را بر دارید و با هدف خاصی به خرید بروید خودش شمارا مصمم‌تر می‌کند. توجه داشته باشید لازم نیست آن قدر مثلاً آب سبزیجات بخورید که حالتان به هم بخورد. به نیاز بدن تان هم توجه کنید. به اصطلاح به ندای بدنتان گوش فراد دهید. معمولاً روزانه بین ۳ تا ۷ لیوان آب سبزیجات کافی است. بهترین شیوه این است زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید یک لیوان از این معجون‌ها را سر بکشید. همچنین می‌توانید زمان‌های مشخصی را انتخاب کنید. قبل از ناهار و شام یک یا چند لیوان از این معجون‌ها را میل کنید و غذای سبکی میل کنید. می‌توانید یک میان‌وعده در ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعدازظهر هم نوش جان کنید. نمی‌خواهد به خودتان گرسنگی شدید بدهید. کافی است در مصرف مواد غذایی دیگر زیاده‌روی نکنید. زمانی که قبل از غذاهای اصلی از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنید کلاً اشتها تان برای غذا کم می‌شود. ولی اگر یک یا چند لیوان آب سبزیجات بنوشید و سر غذا هم کلی غذای چرب و چیلی و پر کالری میل کنید نمی‌شود امید چندانی به لاغری تان داشت. توجه داشته‌باشید مصرف آب سبزیجات و آب میوه‌ها در این دوره به این معنی نیست که مصرف میوه و سبزیجات را کنار بگذارید.



زمان مناسبی برای لاغری انتخاب کنید

اگر قصد لاغری با آب سبزیجات و آب میوه‌ها را دارید باید فرصت مناسبی انتخاب کنید. باید آمادگی یک برنامه‌ی منظم را داشته باشید. یک تاریخ مناسب را مشخص کرده و شروع کنید. در این مدت تا جایی که می‌شود از استرس دوری کنید. اگر استرس و فشار کاری تان زیاد است می‌توانید چند روز مرخصی بگیرید. همچنین باید مدت زمانی که می‌خواهید صرف یک دوره‌ی لاغری با معجون‌های لاغری بکنید را نیز در نظر داشته باشید. این مدت معمولاً به میزان وزنی که قصد دارید کم کنید، اراده، عادت‌ها و ترس‌های شما بستگی دارد. معمولاً ۷ روز یک دوره‌ی منطقی و کارساز است. می‌توانید با ۳ تا ۴ روز هم شروع کنید.

آب سبزیجات و آب میوه‌های مناسبی انتخاب کنید

باید طرز تهیه‌ی چند آب سبزیجات و آب میوه‌های مفید و ساده را یاد بگیرید. آب سبزیجات و میوه‌هایی را انتخاب کنید که دم‌دستان باشد. هیچ محدودیتی در تنوع آب سبزیجات تان ندارید فقط توجه داشته باشید که در تهیه‌ی این معجون‌های لاغری نباید از شیر، گاو، خامه یا بستنی استفاده کنید. توصیه می‌کنیم تنوع را در طعم، عطر و رنگ و بوی معجون‌های لاغری تان رعایت کنید. اگر قرار باشد مثلاً هر روز چند لیوان آب گریس بنوشید نمی‌توانید ادامه دهید پس بهتر است به فکر تنوع باشید.



بعد از دوره لاغری با معجون‌ها چه باید بکنید؟

بر حسب وزن و تعداد روزهایی که قصد کرده‌اید این رژیم را رعایت کنید معمولاً می‌شود بین ۲ تا ۱۰ کیلوگرم وزن کم کرد. دو کیلو برای افرادی است که شاخص توده‌ی بدنی پایینی دارند و ۱۰ کیلو نیز برای آن‌هایی است که چاق‌ترند و شاخص توده‌ی بدنی‌شان بالاست. در طول این دوره یاد می‌گیرید که عادت‌های غذایی جدیدی کسب کنید که سالم‌تر می‌باشند. اگر مراقب باشید، بعد از این دوره هم تغذیه‌ی سالم‌تان را دنبال خواهید کرد. پر خوری را کنار خواهید گذاشت به خاطر اینکه حداقل یک هفته تمرین داشته‌اید. بهتر است همچنان به مصرف میوه و سبزیجات زیاد ادامه دهید و تغذیه‌ی سالمی را دنبال کنید در این صورت مطمئن باشید که دوباره چاق نمی‌شوید. دو نمونه از آب سبزیجات و آب میوه‌های لاغری که می‌توانید در این دوره مصرف کنید:

۱- آب گوجه‌فرنگی، گریس، اسفناج

گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی یک چربی‌سوز واقعی است. این سبزی حاوی میزان اندکی گلوکوسید می‌باشد و شاخص گلیسمی آن نیز ۲۸ است. گوجه‌فرنگی سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر می‌باشد. **گریس:** گریس سرشار از مواد مغذی مختلف مانند کلسیم، آهن، پتاسیم، سدیم، ویتامین‌های A، B و C می‌باشد. این سبزی سرشار از آب بوده و خواص دیورتیک دارد یعنی اثر را از اور است برای همین هم می‌تواند بدن را از شر توکسین‌ها خلاص کند. **اسفناج:** اسفناج سرشار از آهن، منیزیم، کلسیم، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و غیره می‌باشد. این سبزی خاصیت اکسیژن‌رسانی به بدن و سم‌زدایی دارد و به ویژه اینکه می‌تواند تعادل خاصیت اسیدی بازی بدن را حفظ کند. روش تهیه‌ی معجون لاغری از این سبزیجات ۴ تا ۵ عدد گوجه‌فرنگی کاملاً رسیده را با ۴ ساقه‌ی گریس و ۱ تا ۲ مشت برگ اسفناج مخلوط کرده و داخل مخلوط‌کن بریزید تا حساسی مخلوط شوند. این معجون لاغری را بین وعده‌های غذایی میل کنید.

۲- سیب، لیموترش، گریپ‌فروت

سیمب: سیب به کاهش میزان قند خون کمک کرده و همچنین میزان ترشح انسولین را نیز کاهش می‌دهد. ترشح انسولین زیاد باعث چاقی می‌شود. توجه داشته‌باشید که این میوه سرشار از فیبری به نام پکتین است که باعث سوخت و ساز چربی‌ها می‌شود. **لیموترش و گریپ‌فروت:** این دو میوه قند خون را کاهش داده و میزان ترشح انسولین را کم می‌کنند. علاوه بر این می‌توانند متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را بالا ببرند و چربی‌ها را بسوزانند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مرکبات چه به صورت آب یا میوه‌ی کامل آن هم چند دقیقه قبل از غذا باعث می‌شود هر ماه ۲ کیلوگرم وزن کم کنید البته به شرط اینکه پر خوری نکنید و دور و بر غذاهای چرب خط فرمز نکنید. طرز تهیه معجون لاغری از این میوه‌ها ۶۰ درصد سیب، ۲۰ درصد آب لیموترش و ۲۰ درصد گریپ‌فروت برای تهیه‌ی این معجون کافی است. اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید گریپ‌فروت را حذف کنید و میزان لیموترش را بیشتر کنید به خاطر اینکه گریپ‌فروت تأثیر داروهارا از بین می‌برد. توصیه می‌کنیم بیست دقیقه قبل از غذا از این نوشیدنی استفاده کنید.



خواص چای بابونه

چای بابونه سال‌های سال مورد مصرف قرار می‌گرفته است. این چای بادم کردن بابونه آلمانی (*Matricaria recutita*)، عضوی از خانواده گل آفتابگردان، در آب داغ تهیه می‌شود. بابونه رومی (*Chamaemelum nobile*) نیز مفید می‌باشد، اما اکثر تحقیقات روی چای بابونه آلمانی صورت گرفته است و این چای بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فرزانه اسدی

برخی خواص چای بابونه
 خواب بهتر: معروف‌ترین فایده چای بابونه کمک به خواب می‌باشد. این چای به دلیل خواص تسکین دهنده و آرامبخش خود شناخته شده می‌باشد و اغلب قبل از خواب برای داشتن خوابی راحت و آرام نوشیده می‌شود.

کمک به بواسیر
 یک تحقیق نشان داده است که پماد بابونه در درمان بواسیر مفید بوده است.

ضد سرماخوردگی
 بابونه دارای خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن می‌باشد و به دلیل خواص آنتی باکتریال خود ضد سرماخوردگی می‌باشد.

محافظت در برابر سرطان
 تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهند که چای بابونه احتمالاً بدن را در برابر انواع مختلفی از سلولهای سرطانی محافظت می‌کند.

گرفتگی‌های عضلات مربوط به دوره قاعدگی
 مصریان باستان از این چای برای تسکین گرفتگی‌های عضلانی استفاده می‌کردند و علم در حال حاضر در حال بررسی آن می‌باشد. یک تحقیق نشان داد که نوشیدن چای بابونه میزان ادرار گلیسین (ترکیبی که گرفتگی‌های ماهیچه‌ای را تسکین می‌دهد) را بالا می‌برد. محققان بر این باورند که این دلیل کمک چای بابونه به گرفتگی‌های عضلانی می‌باشد.

تسکین دهنده مشکلات مربوط به معده
 چای بابونه برای بسیاری از مشکلات مربوط به معده مفید می‌باشد. این چای دردهای شکمی و نشانه‌های سندرم‌های روده تحریک پذیر را تسکین داده و باعث راحت دفع شدن می‌شود و به طور کلی به هضم غذا کمک می‌کند. این چای به همراه نعناع فلفلی اغلب برای هضم غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد.



التیام زخم
 مصریان، رومیان و یونانی‌ها از گل‌های بابونه در یک ضماد و مرهم استفاده می‌کردند و آنها را برای التیام سریع زخم‌ها به کار می‌بردند. در یک تحقیق موش‌هایی که به همراه آب به آنها اسانس بابونه داده شده بود بهبود چند برابر سریع‌تر زخم‌هایشان را از خود نشان دادند.

کنترل دیابت
 چای بابونه به خاطر تأثیرات مفیدش بر کنترل دیابت مورد تحقیق قرار گرفته است. در یک تحقیق معلوم شد که مصرف روزانه چای بابونه از پیشرفت عوارض دیابت و افزایش قند خون جلوگیری می‌کند.

توجه:

برخی از افراد واکنش‌های آلرژیک (از جمله شوک آنافیلاکتیک) نسبت به بابونه دارند. اگر شما به گیاهان مشابه در همین گروه مانند گل آفتابگردان (گیاهی که باعث تب یونجه می‌شود) گل مینا، گل داوودی یا گل برخی از افراد حساسیت دارید، باید هنگام استفاده مراقب باشید. در دوران بارداری نباید بابونه مصرف شود زیرا ممکن است به عنوان محرک رحم عمل کند و در نتیجه احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد. افرادی که مبتلا به بیماری رقت خون و یا انواع بیماری‌های خونی می‌باشند باید از بابونه حذر کنند زیرا حاوی کومارین می‌باشد و ممکن است احتمال خونریزی را افزایش دهد.

نسخه‌های پیشگیری و درمان اهل بیت (ع)

چگونه با سبزی، بیماری‌ها را درمان کنیم؟

به خوردن سبزی کرد؛ ولی من به علت بیماری، سبزی نخوردم. امام به من نگاه کرد و گفت: یا حنان! آیا نمی‌دانی که هیچ وقت برای حضرت امیر (ع) سفره بدون سبزی نیاوردند؟ عرض کردم: می‌دانم! سپس امام فرمود: چون قلوب مومنان سبز است، به سمت رنگ خودش کشیده می‌شود.

«امام کاظم (ع) برای خوردن غذا، به دنبال فرستاد. وقتی سفره را آوردند، داخل سفره، سبزی نبود؛ امام (ع) دست نگه داشت و نخورد، سپس به غلام فرمود: آیا نمی‌دانی، من روی سفره‌ای که سبزی نباشد، غذا نمی‌خورم؟ برای من سبزی بیاور. غلام رفت و سبزی آورد و داخل سفره گذاشت؛ سپس امام (ع) دستش را دراز کرد و غذا خورد.»

سبزی، زینت سفره است. برای حضرت امیر (ع) هیچ غذایی نبود، مگر اینکه همراه آن سبزی باشد. اگر سفره سبزی نبود، امام کاظم (ع) دست نگه می‌داشتند یا سبزی بیاورند و سپس خوردن غذا را شروع می‌کردند.

اینها باید برای ما درس باشد و بپذیریم که تاکید اهل بیت به خوردن سبزی و بودن سبزی در سفره، جزء واجبات طب اسلامی است. در این باره، روایات می‌فرمایند:

«سفره‌هایتان را با سبزی، سبز کنید. این کار با بسم‌الله گفتن، شیطان را طرد می‌کند.» پیامبر اکرم (ص)

«هر چیزی، زینتی دارد، زینت سفره، سبزی است.» امام صادق (ع)

«حنان می‌گوید: با امام صادق سر یک سفره نشستیم. امام (ع) شروع

بادروج چه فوایدی دارد؟

(ولاغری) را درمان می‌کند. زمانی که بادروج می‌خورم، برایم مهم نیست که غذای بعدی چیست و ترس از هیچ بیماری ندارم. بعد از اینکه غذا خوردن امام تمام شد، فرمود: دوباره بادروج بیاورید. امام (ع) برگه‌های بادروج روی سفره را جمع می‌کرد، می‌خورد و به من آراوی‌ا هم می‌داد و می‌فرمود: غذایت را با بادروج تمام کن. زیرا غذای قبلی را هضم می‌کند، سبب اشتهای غذای بعدی می‌شود، سنگینی معده را برطرف می‌کند و عاروق و بوی دهان را خوشبو می‌کند.»

◆ راه بسته شده (رگ‌های خونی، قلب و...) را باز می‌کند.
◆ اشتها آور است.
◆ غذا را هضم می‌کند و آن را به مرحله‌ای می‌رساند که قابل استفاده برای بدن باشد.
◆ سنگینی غذا را برطرف می‌کند.
◆ آروغ و دهان را خوشبو می‌کند.
◆ در روایتی، امام کاظم (ع) می‌فرماید: «بادروج بیاورید. دوست دارم در ابتدای غذا بادروج بخورم، زیرا راه بسته شده را باز می‌کند، اشتها آور است، بیماری سل

ترب

تسرب، مانند تره و کاستنی، علاوه بر اینکه فواید زیادی دارد، مقرون به صرفه است. زیرا ریشه، ساقه و برگش دور ریخته نمی‌شود. روایات، درباره ترب می‌فرمایند: «ترب، سه خصلت دارد: برگش باد را طرد می‌کند، ریشه‌اش، خروج دراز را آسان می‌کند و ساقه‌اش، بلغم را قطع می‌کند.» برگ ترب غذا را هضم می‌کند و آن را به مرحله‌ای می‌رساند که بدن بتواند، از آن استفاده کند.

«ساقه ترب، بلغم را قطع می‌کند؛ ریشه‌اش، غذا را هضم می‌کند؛ و برگش، ادرار را با شدت خارج می‌کند.»

«ریشه ترب، بلغم را قطع و غذا را هضم می‌کند؛ و برگش، ادرار را خارج می‌کند.» بنا بر این، جمع میان روایات، به این شکل می‌شود:

◆ ریشه ترب، بلغم را قطع، غذا را هضم و خروج ادرار را آسان می‌کند.

◆ ساقه ترب، بلغم را قطع می‌کند.

◆ برگ ترب، باد (درد متحرک) را از بدن خارج، غذا را هضم و خروج ادرار را آسان می‌کند.

حوک

حوک، یک نوع از ریحان است و به احتمال زیاد، از خانواده بادروج است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «حوک، سبزی انبیاست و ۸ فایده دارد: غذا را هضم می‌کند، راه بسته را باز می‌کند، حرکت خون را آسان می‌کند و... آ عاروق و دهان را خوشبو می‌کند، اشتها آور است، بیماری بدن را بیرون می‌کشد، ایمنی از جذام است. وقتی در درون مستقر می‌شود، کل بیماری‌ها را سرکوب می‌کند.»

بادروج (ریحان کوهی)

«بادروج»، ساقه‌هایی چهار گوش دارد، شبیه ریحان است، منتها تخم و برگ‌هایش ریز تر می‌باشد. در روایتی، پیامبر اکرم می‌فرماید:

«کسی که بادروج بخورد، خداوند به فرشتگان امر می‌کند که فقط حسنه برای او بنویسند.»

خرغه (سبزی حضرت زهرا (س))

خرغه، معروف به سبزی حضرت زهرا (س) است. خرغه و برگ خرغه، خیلی نرم می‌باشد. به همین دلیل، وقتی پیامبر پاشان را روی شن داغ گذاشتند و سوخت، پاها را روی خرغه قرار دادند و سوزش برطرف شد. خرغه، جایگزین بهتر و سودمند برای چمن‌های پارک می‌باشد. در روایتی امام صادق (ع) می‌فرماید: «سبزی با شرافت تر و مفید تر از خرغه در روی زمین نیست؛ خرغه، سبزی حضرت زهرا (س) است.»

روایت دیگری می‌فرماید:

«روزی پیامبر احساس گرما کردند، ایشان مقداری خرغه جویدند و احساس راحتی کردند؛ سپس پیامبر فرمودند: خداوند! در خرغه برکت بده؛ در آن، درمان ۹۹ بیماری است و همه جان نیز می‌روید.»





Dr. Oz

چای و قهوه خواص مغذی فراوانی دارند. با گنجاندن چای و قهوه در رژیم غذایی روزانه وزن تان را کاهش دهید و خود را از بیماری‌ها و افسردگی دور کنید.

چای یا قهوه؛ کدام یک بهتر است؟

قهوه ضد...

سرطان پوست

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف روزانه یک فنجان قهوه خطر ابتلا به سرطان پوست را تا حدود ۱۱ درصد کاهش می‌دهد.

دیابت

بر اساس تحقیقی انجام شده، زنانی که روزانه ۴ فنجان قهوه می‌نوشند در مقایسه با زنانی که قهوه نمی‌نوشند ۵۶ درصد کمتر به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند.

پارکینسون

مطالعات نشان می‌دهد که کافئین موجود در قهوه به میزان قابل توجهی به کاهش بروز بیماری پارکینسون در مردان می‌انجامد.

بیماری قلبی

بر پایه مطالعه‌ای انجام شده افرادی که روزانه ۲ الی ۴ فنجان قهوه می‌نوشند در مقایسه با افرادی که کمتر یا بیشتر از این مقدار قهوه مصرف می‌کنند ۲۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

سلولیت (چربی زیر پوست)

مصرف مرتب قهوه ممکن است به یکنواختی چربی زیر پوست (سلولیت) کمک کند.

افسردگی

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدن روزانه ۳ فنجان قهوه خطر ابتلا به افسردگی را در زنان تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد (برای افرادی که روزانه ۴ فنجان قهوه می‌نوشند این میزان تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد).

سرطان مخاط رحم

نوشیدن قهوه میزان اتسولین و استروژن و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان مخاط رحم را کاهش می‌دهد.

چای ضد...

سرطان

چای حاوی میزان بسیار زیادی پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد. رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها صدمه می‌زنند و به شکل‌گیری سرطان در بدن کمک می‌کنند.

بیماری قلبی

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که ۳ الی ۶ فنجان چای در طول روز می‌نوشند در مقایسه با افرادی که روزانه کمتر از یک فنجان چای می‌نوشند احتمالاً ۴۵ درصد کمتر در خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند.

پارکینسون

مواد گیاهی شیمیایی موجود در چای سبز از نورون‌هایی حفاظت می‌کند که دوپامین در مغز تولید می‌کند و ممکن است به جلوگیری از ابتلا به بیماری پارکینسون کمک کند.

پیری

چای سبز میزان بسیاری آنتی‌اکسیدان و خواص ضدالتهابی دارد که از آن در تهیه کرم‌ها و سرم‌های پوست ضد پیری استفاده می‌شود.

سرطان سینه

بررسی مطالعات مربوط به سرطان سینه و چای که در ۲۰۰۵ انجام شد نشان می‌دهد که چای سبز خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

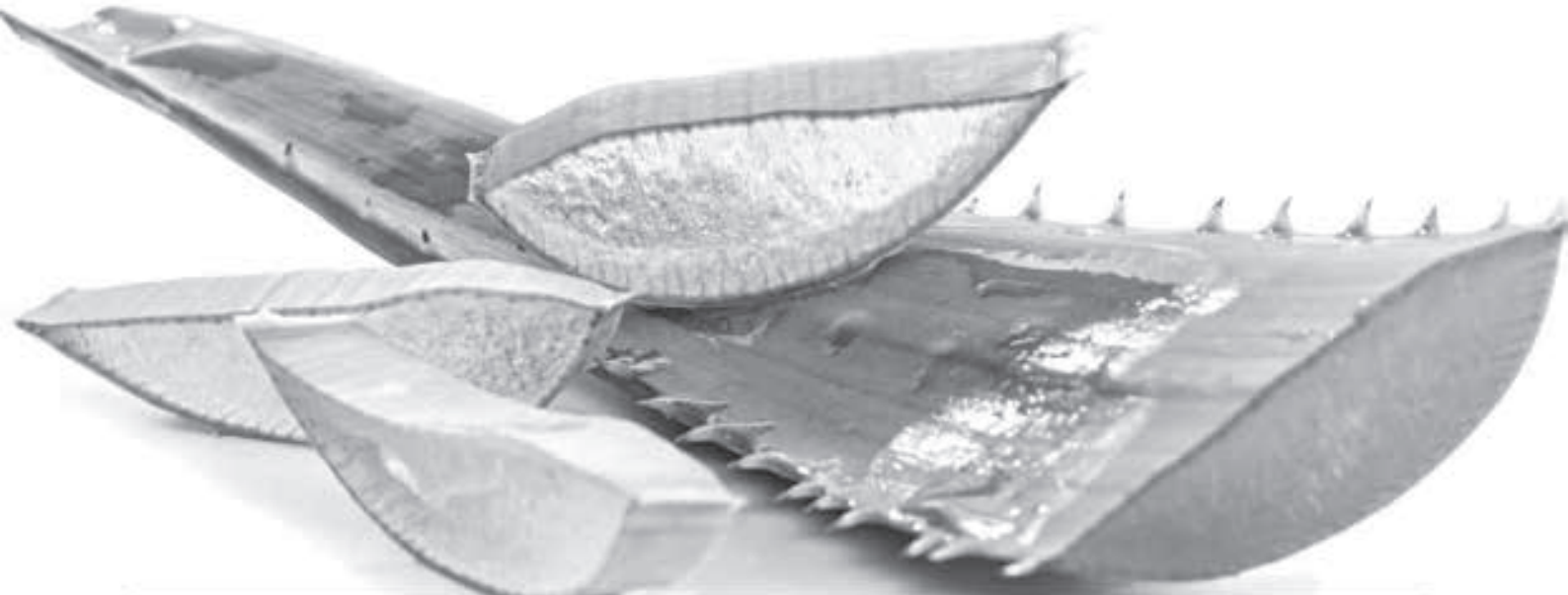
چربی

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف عصاره چای سبز نه تنها چربی بدن را کاهش می‌دهد، بلکه از فشار خون انقباضی و کلسترول LDL نیز می‌کاهد.

آماس و التهاب لثه

طبق یک تحقیق انجام شده، نوشیدن روزانه یک یا چند فنجان چای سبز ممکن است از آماس و ورم لثه جلوگیری کند.

فواید آلونتهورا برای موها



از بیشتر داروخانه‌ها تهیه کنید و اگر گیاهش را دارید می‌توانید خودتان زل را از برگ‌هایش خارج کنید. زل رنگ شفاف‌تری دارد و کمی هم آبکی است. زل آلونتهورا را به موها و پوست کف سر خود بمالید و اجازه دهید به فولیکول‌ها نفوذ کند. بعد از اینکه گذاشتید یک ساعت روی سرتان بماند موها را با کمی شامپو بشویید.

استفاده می‌کنند. آلونتهورا به دلیل خاصیت درماتی که دارد قرن‌هاست که مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما در کنار مزیتش برای پوست کاربرد دیگری نیز دارد؛ می‌تواند موها را قوی و پوست کف سر را سالم نگه دارد. بهترین سن آلونتهورا این است که می‌تواند برای موها استفاده کنید، زل خام آن است که مستقیم از خود گیاه گرفته شده است. این زل را می‌توانند

آلونتهورا گیاهی است با برگ‌های ضخیم که درونشان ماده‌ای زله‌ای شکل قرار دارد. این گیاه را می‌توان در سراسر دنیا پیدا کرد و حتی برخی خودشان در خانه آن را پرورش می‌دهند. زل آلونتهورا وقتی روی پوست مالده می‌شود خاصیت خنک‌کننده و التیام‌بخش دارد و به همین دلیل است که گاهی از آن برای درمان سوختگی و زخم

● آلونتهورا برای موها: مزایایش چیست؟

بالا و خاصیت خنک‌کنندگی این گیاه است. ویتامین‌های موجود در آلونتهورا نشان داده‌اند می‌توانند از موها نیز در برابر آفتاب محافظت کنند.

◆ بهبود رشد مو

آلونتهورا می‌تواند به خوبی جریان خون در یک منطقه را افزایش دهد. این تنها بخشی از دلایل خاص بودن التیام‌بخشی آلونتهورا است. وقتی آلونتهورا را روی مو و پوست کف سر استفاده می‌کنید، جریان خون به پوست کف سر افزایش پیدا می‌کند. وقتی پوست سرتان تمیز و موی سرتان با آلونتهورا نرم شد خواهید دید که شکستگی موها و ریزش آنها رو به کاهش می‌رود. برخی افراد ادعا می‌کنند که آلونتهورا حتی می‌تواند به رشد سریعتر موها کمک کند. اما هنوز شواهد پزشکی قابل قبولی برای اثبات این ادعا وجود ندارد.

◆ خطرات و هشدارهای آلونتهورا

وقتی از زل آلونتهورا استفاده می‌کنید زیاد جای نگرانی نیست که برایتان خطری داشته باشد اما برخی افراد به آن حساسیت دارند. قبل از اینکه آلونتهورا را به صورت موضعی استفاده کنید، ابتدا روی یک قسمت کوچک از پوست‌تان آن آزمایش کنید. کافیهست مقداری از آن را روی داخل مچ دست بمالید و سپس دو ساعت منتظر بمانید تا مطمئن شوید بدن واکنش آلرژیک نشان نمی‌دهد. همچنین اگر گرم‌هیدروکورتیزون روی پوست خود استفاده می‌کنید باید مواظب مصرف موضعی آلونتهورا باشید. وقتی این دو را با هم استفاده می‌کنید آلونتهورا باعث می‌شود مقدار جذب کورتیزون توسط پوست افزایش پیدا کند.

◆ التیام بخشیدن به خارش پوست کف سر

در ماتیت سبیریتیک عبارت پزشکی است که ما برای شوره به کار می‌بریم. علائم خارش پوست کف سر و پوسته پوسته شدن آن زیر موها را می‌توان با آلونتهورا درمان کرد. آلونتهورا می‌تواند به برطرف کردن التهاب کف سر که شوره یا عیش می‌شود کمک کند. اسید چرب‌های موجود در گیاه آلونتهورا خواص ضدالتهابی دارند.

◆ تمیز کردن موهای چرب

آلونتهورا می‌تواند به خوبی فولیکول‌های مو را تمیز کند، روغن‌های اضافی و باقی‌مانده دیگر محصولات مو را از بین ببرد. آلونتهورا به خوبی موها و کف سر را تمیز می‌کند بدون اینکه به تارهای آن آسیب وارد کند. برخلاف مواد شیمیایی موجود در محصولات مربوط به مو، آلونتهورا بی‌ضرر است و به حفظ یکپارچگی موها کمک می‌کند. استفاده از آلونتهورا راهی عالی برای داشتن موهایی سالم‌تر، درخشان‌تر و نرم‌تر است.

◆ تقویت و ترمیم تارهای مو

آلونتهورا حاوی ویتامین‌های A، C و E است. هر سه این ویتامین‌ها با گردش خون سلولی، رشد سلول‌های سالم و موهای براق در ارتباط هستند. ویتامین B۱۲ و اسید فولیک نیز در زل آلونتهورا وجود دارند. هر دوی اینها می‌توانند از ریزش موها پیشگیری کنند. آلونتهورا یک محصول محبوب است که افراد بعد از قرار گرفتن در معرض خورشید آن را روی پوست خود می‌مالند. دلیلش کلانژن



روش‌های سریع غلبه بر استرس با دکتر آرز

برخی محرک‌های تنش‌زا غیر قابل اجتناب هستند، اما این بدان معنی نیست که استرس باید زندگی‌تان را فرا بگیرد یا به سلامتی‌تان آسیب برساند. دکتر آرز نظر بر این است که بهترین متخصصان سلامت را در این باره پرسیده است تا راه‌های آنها را برای کاهش استرس و مدیریت اضطراب و نگرانی در اختیار شما عزیزان قرار دهد. توصیه‌های آنها بسیار آسان هستند. هزینه‌ای ندارند و زمان زیادی نمی‌گیرند.

تماشای یک برنامه کم‌دی

دکتر مایک رویزن (Dr. Mike Roizen) برای کاهش محرک‌های تنش‌زا در زندگی خود برنامه‌های کم‌دی و خنده‌دار تماشا می‌کند. او می‌گوید: «در حقیقت، خنده دار و آسان است. پس از خندیدن استرس به مدت ۴۵ دقیقه کاهش می‌یابد. تحقیقات بیشتری نشان می‌دهند که با پیشرفت تکنولوژی استرس‌ها تشدید می‌شوند.»



یک تکه یخ در دست خود نگه دارید
دکتر روانشناس هارشتین (Dr. Harstein) توصیه می‌کند با ایجاد یک حس جدید تمرکز خود را بر چیزی که باعث استرس می‌شود کاهش دهید. سعی کنید یک تکه یخ را تا هر زمانی که می‌توانید در دست خود نگه دارید. این تمرین شبیه به توپ استرس (Stressball) عمل می‌کند که یک سرگرمی فیزیکی برای ذهن است. شما همچنین می‌توانید به جای توپ استرس (توپ کوچک قابل انعطاف) یک نوار لاستیکی را بکشید یا تپله‌هایی را در دست خود حرکت دهید.



هر روز صبح حرکات کششی انجام دهید

روش مطلوب دکتر آرز برای کاهش استرس مورد هدف قرار دادن ماهیچه‌ها است که تنش و اضطراب را در خود نگه می‌دارند. او انجام حرکات کششی روزانه را توصیه می‌کند. قسمت پایینی کمر، شانه‌ها و گردن مدنظر هستند.

فلفل دلمه‌ای و بذر کتان مصرف کنید
فلفل‌های دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند که می‌تواند از افزایش ایجاد کورتیزول هورمون استرس جلوگیری کند. بذر کتان حاوی امگا ۳ و ترکیبات ضد التهابی است که میزان سروتونین را در حد طبیعی نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند واکنش عاطفی خود به استرس را کنترل کنید.

تمرین تکنیک تنفس ۸-۷-۴

دکتر اندرو ویل (Andrew Weil) به رابطه میان عواطف و احساسات و تنفس تأکید دارد. او معتقد است افرادی که مضطرب و ناراحت هستند تنفس سریع، کوتاه، پر سر و صدا و نامنظم دارند. بهتر است به جای تغییر وضعیت روحی خود تنفس‌تان را تنظیم کنید. این تکنیک را که به عنوان تکنیک تنفس ۸-۷-۴ معروف است امتحان کنید:

- ◀ نوک زبان خود را روی برآمدگی پشت و بالای دندان‌های جلویی قرار دهید.
 - ◀ از طریق دهان هوارا با قدرت بیرون دهید.
 - ◀ دهان خود را ببندید و هوارا از طریق بینی خود به مدت ۴ شمارش عمیقاً بدمید.
 - ◀ سپس نفس خود را به مدت ۷ شمارش نگه دارید.
 - ◀ هوارا از طریق دهان با قدرت به مدت ۸ شمارش بیرون دهید.
 - ◀ این چرخه را ۴ بار تکرار کنید.
- ایس کار را دو بار در روز انجام دهید و از احساس آرامش ناگهانی و بسیار قوی آن شگفت‌زده شوید.



شکلات تلخ مصرف کنید

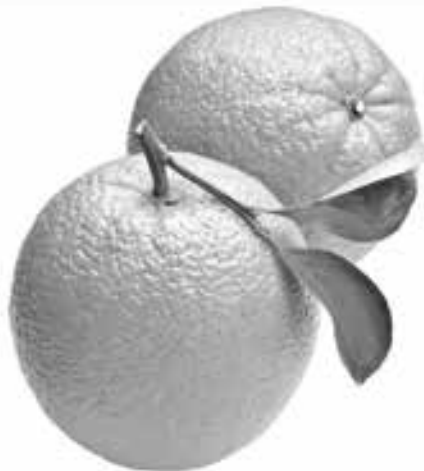
تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۴۵ گرم شکلات تلخ ۷۰ درصد به مدت ۲ هفته می‌تواند استرس را کاهش دهد. همچنین جویدن آدامس به کاهش کورتیزول هورمون استرس کمک می‌کند و توجه شما را از استرس به سوی دیگری سوق می‌دهد.

استفاده از چشم‌بند و تکنیک توپ تنیس

خوابیدن با چشم‌بند: یک محیط ساکت، تاریک و آرام به بدن کمک می‌کند تا ملاتونین (Melatonin) تولید کند و شما را در حالت خواب‌آلودی قرار دهد. استفاده از چشم‌بند بسیار خوب است.
◀ در مان با توپ تنیس: حرکت دادن یک توپ تنیس زیر پاهایتان به سرعت درد یا گرفتگی عضلات پاها را کاهش خواهد داد.
با انجام این کار به مدت ۱۰ دقیقه در حالت نشسته یا ایستاده استرس را کاهش دهید.

پرتقال بو کنید

بوی پرتقال تأثیر آرام‌بخشی روی بدن دارد. با بوییدن پرتقال، عطر خوش آن می‌تواند باعث آرامش شود. سعی کنید میخک را در پرتقال قرار دهید تا عطر آن بیشتر شود.
با قرار دادن پرتقال در آشپزخانه (برای تزئین) تمام روز استرس را کاهش دهید.





جلوگیری از پیری پوست با دکتراژ

خوراکی‌هایی که از پیری پوست جلوگیری می‌کنند

آیا به تازگی متوجه چین و چروک‌های ریزی روی پوست خود شده‌اید؟ این زنگ هشدار است تا مراقب پوست خود باشید. برخی از خانم‌ها هر اسان می‌شوند و سریع به نزدیک‌ترین فروشگاه لوازم آرایش مراجعه می‌کنند و دنبال محصولاتی می‌گردند تا پوست آنها را دوباره جوان سازد. ظهور اولیه علائم پیری به دلایل مختلفی صورت می‌گیرد که از آن جمله می‌توان به شیوه زندگی، عادت‌های غذایی، استرس و غیره اشاره کرد. با وجود این، با یک رژیم غذایی صحیح می‌توان این عوامل را کنترل کرد. بنابراین، قبل از رفتن به فروشگاه محصولات آرایشی، به آشپزخانه خود بروید و این خوراکی‌ها را به رژیم غذایی روزانه خود بیفزایید تا مدت‌ها جوان به نظر برسید.



تخم شربتی

تخم شربتی سرشار از مواد مغذی مفید برای سلامت پوست است. این ماده غذایی پوست شما را درخشان ساخته و آن را جوان نگه می‌دارد. تخم شربتی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که پوست را جوان نگه می‌دارند. مصرف روزانه یک قاشق سوپ‌خوری تخم شربتی را فراموش نکنید.



اسفناج

سبزیجات سبز و پربرگ به ویژه اسفناج ویتامین A و بتاکاروتن دارند که از پیری زود هنگام پوست جلوگیری می‌کنند. هر چه اسفناج تیره‌تر باشد برای پوست بهتر است. بنابراین اسفناج را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. می‌توانید با آن یک نوشیدنی پرخاصیت تهیه یا آن را به همراه ماست مصرف کنید.



گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی‌ها به راحتی در دسترس هستند و مصرف آنها برای پوست بسیار مفید است. گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن (Lycopene) است که خواص ضد پیری قوی‌ای دارد. این ماده خوراکی پوست را از آسیب‌توسل عوامل خارجی از جمله آلودگی هوا، اثرات مضر آفتاب و... حفظ می‌کند. مصرف گوجه‌فرنگی پخته بهتر از مصرف نوع خام آن است زیرا لیکوپن هنگامی که گرم می‌شود فعال‌تر می‌گردد.



انواع توت (توت‌فرنگی، شاتوت، تمسک، بلوبری و...) توت‌ها انواع مختلفی دارند که همگی علائم پیری پوست را متوقف می‌کنند. آنها به کلاژن‌سازی کمک می‌کنند و حالت کشسانی پوست را به آن باز می‌گردانند. مصرف یک مشت از این میوه‌های فصلی می‌تواند کلاژن‌سازی را تقویت کند و پوست شما را جوان و سالم نگه دارد. توت‌ها همچنین حاوی منگنز هستند که می‌تواند سموم درون سلول‌های پوستی را به اکسیژن تبدیل کند و صدمات پوستی را کاهش دهد.

بادام

بادام حاوی ویتامین E و همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از آسیب‌های پوستی جلوگیری و به جوان‌سازی پوست نیز کمک می‌کنند. مصرف بادام خیس خورده به مدت تمام شب در آب برای سلامت پوست بسیار مفید است. ویتامین E در سرعت بخشیدن به فرآیند درمان پوست نیز مؤثر است.





راز و رمز جوانی باد کتر آز

جلوگیری از چین و چروک پوست

دکتر آز این نوشیدنی را برای جوان سازی پوست و جلوگیری از چین و چروک توصیه می کند

موجود در چغندر دفاع طبیعی پوست در برابر آسیب های نور خورشید و اشعه فرابنفش را افزایش می دهند. سیلیکون موجود در چغندر برای پوست بسیار مفید است و پوست را سفت تر و سالم تر می سازد.

چغندر بهترین دوست شما در مبارزه با پیری است و جریان خون را بهبود می بخشد و سرخی طبیعی به گونه های پتان می دهد. این خوراکی ها را برای تهیه یک نوشیدنی معجزه گر با هم ترکیب کنید و هر روز صبح زود بنوشید تا تأثیر شگرف آن را روی پوست خود مشاهده کنید.

در ایجاد کلاژن دارند. کلاژن مسئول کشسانی پوست است و آسیب ناشی از رادیکال های آزاد را بر پوست کاهش می دهد و از التهاب و پف پوست نیز می کاهد.

لیکوپن موجود در گریپ فروت از پوست در برابر آسیب اشعه ماورای بنفش محافظت می کند.

چغندر از چین و چروک های پوست جلوگیری می کند و فرآیند پیری را کاهش می دهد. آنتی اکسیدان های قوی موجود در این خوراکی پوست را جوان و سالم نگه می دارد. بتاکاروتن های

آیا خود را در آینه نگاه می کنید و آرزو می کنید زمان متوقف شود؟ شما نمی توانید زمان را متوقف سازید، اما می توانید از به وجود آمدن زود هنگام چین و چروک ها جلوگیری کنید. مواد غذایی تازه خاصی را در رژیم غذایی خود بگجانید تا به طور چشمگیری خطوط ریز را در صورت خود کاهش دهید. بنابراین ترکیب معجزه آسا برای جوانی همیشگی چیست؟

گریپ فروت و لیموترش پوست را ابرسانی و حالت کشسانی پوست را حفظ می کنند. این دو خوراکی منبع غنی ویتامین C هستند که تأثیر بسیار زیادی



نوشیدنی چغندر - گریپ فروت

مواد لازم:

- « چغندر (خرد شده) ۲ عدد
- « گریپ فروت (آب گرفته شده) یک عدد
- « لیموسنگی (آب گرفته شده) نصف یک عدد
- « آب یک سوم پیمانه

طرز تهیه:

چغندر و آب را در آمیوه گیری بریزید و آب آنها را بگیرید. سپس آب گریپ فروت و آب لیموترش را اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. نوشیدنی را در لیوان بریزید و سرو کنید.

« محدودیتی برای مقدار مصرف این نوشیدنی وجود ندارد. هر چه بیشتر بنوشید، مفیدتر است.

« بهتر است این نوشیدنی را هر روز صبح زود بنوشید.





نوشیدنی پرتقال ادویه

مواد لازم:

۳۶۰ میلی لیتر	« آب انبه پرتقال (غلیظ)
	« ادویه مخصوص (مخلوط میخک - دارچین - جوز هندی)
یک قاشق سوپ خوری	« چوب دارچین درسته
۳ عدد	« پرتقال (له شده)
یک عدد	« میخک (درسته)
یک قاشق سوپ خوری	« غلاف وانیل
یک عدد	« اسانس بادام
یک دوم قاشق مربا خوری	« آب

میزان سرو: ۵ نفر

مدت زمان کلی: ۳۰ دقیقه

۱۸۰ میلی لیتر

طرز تهیه:

آب انبه پرتقال را در ظرف مناسبی بریزید. ۱۸۰ میلی لیتر آب اضافه کنید. سپس ادویه مخصوص، چوب دارچین، برش های پرتقال، میخک، غلاف وانیل و اسانس بادام را اضافه کنید. ظرف را روی حرارت ملایم قرار داده و اجازه دهید مواد حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه روی حرارت باهم مخلوط شوند صاف کرده سپس مخلوط به دست آمده را در ظرف های سرو مناسب ریخته و به همراه بیسکویت زنجفیلی سرو کنید.

پیشنهاد:

چنانچه دسترسی به غلاف وانیل نداشتید می توانید از یک چهارم قاشق مربا خوری اسانس وانیل استفاده نمایید.

نوشیدنی زعفران و عسل

مواد لازم:

یک لیتر	« آب سرد
۲ قاشق سوپ خوری	« زعفران (حل شده در آب)
۲ قاشق مربا خوری	« عسل
۳ برش	« لیمو سنگی
یک عدد	« هلو (خرد شده)
۲ الی ۳ عدد	« برگ نعناع تازه

طرز تهیه:

آب سرد را در ظرف مناسبی بریزید و سایر مواد را به آن اضافه کنید. قبل از اینکه برش های لیمو را در ظرف قرار داده آنها را کمی فشار دهید. مواد را به خوبی مخلوط کنید تا عسل حل شود. ظرف را در یخچال قرار دهید. برای سرو می توانید در صورت تمایل چند تکه یخ اضافه کنید. هر چه نوشیدنی بیشتر در یخچال بماند، خوشمزه تر خواهد بود.





Dr.Oz

کارهای روزانه برای افزایش سلامت بدن

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

برنامه‌ریزی و آماده کردن وعده‌های غذایی برای ساعت کاری به شما کمک خواهد کرد تا برای خرید هله‌هوله‌ها و خوراکی‌های فاقد ارزش غذایی و سوسه نشوید و از رژیم غذایی سالم‌تری پیروی کنید. اگر به میان وعده‌ها علاقه‌مندید خوراک‌های سبکی همچون خلال سبزیجات، میوه یا خشکبار را از قبل آماده کنید و آنها را در کیف یا بچخال نگهداری کنید تا موقع گرسنگی در حین کار میل کنید.

مصرف ویتامین‌ها

مصرف روزانه یک مولتی‌ویتامین شما را مطمئن می‌کند که بدنتان میزان کافی از مواد غذایی مکمل را برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل دریافت می‌کند. یک قوطی مولتی‌ویتامین روی کابینت آشپزخانه، روی میز کنار تخت یا در کیف خود به‌جای دیگری قرار دهید تا یادتان بماند هر روز یک عدد از آن را مصرف کنید.

آب بنوشید

سعی کنید روزانه به میزان کافی آب بنوشید. مصرف کم آب به از دست دادن آب بدن و حتی احساس خستگی منجر خواهد شد. علاوه بر این، کم‌آبی بدن به صورت احساس گرسنگی خود را نشان می‌دهد و باعث می‌شود زمانی که واقعا به نوشیدن یک لیوان آب نیاز دارید، به جای آن یک بسته چیپس سبزی‌مینی مصرف کنید. اگر به آب بدون طعم علاقه ندارید، مقداری میوه برای مزه‌دار کردن آب یا مواد مغذی به آن اضافه کنید یا آب گازدار یا سودا بنوشید.

کنترل میزان غذای خود

مقدار غذایی که می‌خورید به اندازه اینکده چه چیزی می‌خورید اهمیت دارد. نکته مهم برای یک رژیم غذایی سالم مصرف متعادل مواد غذایی است و برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی به شما در این امر کمک خواهد کرد. سپس با استفاده از یک ظرف کوچک‌تر برای سر و غذا ذهن خود را قوی‌تر کنید. به جای نشاسته و گوشت، سبزیجات و میوه بیشتری به بشقاب غذایی خود بیفزایید.

ورزش در هنگام تماشای تلویزیون

اگر نمی‌توانید به باشگاه بدنسازی بروید، هنگام تماشای برنامه شبانه تلویزیون یا هنگام بخش پیام‌های بازرگانی بایستید و حرکات ورزشی انجام دهید تا بدنتان را قوی‌سازی کنید.

مشخص کردن زمانی برای تمدد اعصاب

برخی از استرس‌ها خوب است، اما بسیاری از آنها می‌تواند به سلامتی آسیب برساند. سعی کنید ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل از خواب به خواندن کتاب، فکر کردن یا عبادت مشغول شوید یا برای تمدد اعصاب در پایان یک روز پر مشغله حمام کنید. حتی در صورت شلوغی وقت صرف فقط ۱۰ دقیقه برای انجام یکی از این کارها کافی است.

تعیین زمان خواب

خواب جزء اصلی سلامتی است. شما باید هفت الی هشت ساعت خواب شبانه داشته باشید. حداقل یک ساعت قبل از خواب تمامی وسایل الکترونیکی را خاموش و تلاش کنید تا به خواب بروید و هر صبح حتی آخر هفته‌ها سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.



پیاده‌روی بیشتر

هنگامی که مشغله بسیاری دارید و زمانی برای ورزش کردن ندارید، پیاده‌روی راهی آسان و مؤثر برای ورزش کردن است. صبح‌ها برای جابجایی به جای استفاده از اسانسور یا پله برقی از پله‌ها استفاده کنید. همچنین ۲۰ دقیقه از زمان ناهار در محل کار را به پیاده‌روی در خارج از اداره اختصاص دهید و سعی کنید اگر می‌توانید مأموریت‌های خود را با پیاده‌روی انجام دهید. پیاده‌روی روزانه به شما کمک خواهد کرد تا قلب، ذهن و بدن سالمی داشته باشید.

اجازه ندهید حالت روحی‌تان غذای شما را تعیین کند

مصرف خوراکی‌های ناسالم ممکن است در مدت زمانی کوتاه حس خوبی در شما ایجاد کند، اما بعداً به همان اندازه احساس بدی خواهید داشت که چرا جلوی میل و اشتیاق خود را نگرفته‌اید. اگر می‌دانید که در طول تیمه دوم روز به مصرف خوراکی شیرین نیاز دارید، میوه، ماست یونانی یا مقداری عسل یا یک شکلات تلخ کوچک یا خود به همراه داشته باشید تا میل شما به شیرینی را برطرف کند و به شما انرژی دهد.

بایستید!

نشستن در تمام روز می‌تواند برای سلامتی‌تان مضر باشد. بنابراین سعی کنید در تمام روز در وقفه‌های زمانی کوتاه اما مکرر در سر کار بایستید تا سالم بمانید.

اگر احساس بی‌حالی و سستی می‌کنید

نگرانی نیست! خوراکی‌هایی وجود دارند که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و شما می‌توانید آنها را در رژیم خود بگنجانید. آیا می‌خواهید بیشتر درباره آنتی‌اکسیدان‌ها و خوراکی‌های حاوی آنها بدانید؟ پس با دکتر آژ همراه شوید!

آیا اغلب احساس می‌کنید بی‌حال و سست هستید؟ تا به حال فکر کرده‌اید شاید چیزی در بدنتان کم است که شما را در تمام طول روز بی‌حال و کسل می‌سازد. احتمال دارد به کمبود آنتی‌اکسیدان دچار شده باشید. اما جای

آنتی‌اکسیدان چیست؟

- آنتی‌اکسیدان ملکولی است که فرآیند اکسیداسیون را متوقف می‌سازد.
- اکسیداسیون واکنش زنجیره‌ای در یک سلول است که در نهایت منجر به آسیب با مرگ سلول می‌شود. مصرف خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان به فرآیند اکسیداسیون پایان می‌دهد و در نتیجه سلول‌ها را سالم نگه می‌دارد. بدن از سلول تشکیل شده است و هر گونه آسیب به سلول می‌تواند روی سلامت کل بدن تأثیر بگذارد. در اینجا دکتر آژ درباره خوراکی‌هایی می‌گوید که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. حتماً آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



لیموترش

لیموترش متعلق به خانواده مرکبات است. میوه‌های زرد حاوی ویتامین C هستند که منبع قوی آنتی‌اکسیدان است.

خشکبار

خشکبار غنی از ویتامین E هستند. ویتامین E منبع غذایی بسیار خوب تهیه آنتی‌اکسیدان‌ها برای بدن است. بر خلاف ویتامین C، ویتامین E می‌تواند در بدن به همراه چربی در کبد ذخیره شود. در حقیقت، یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که خشکبار مصرف می‌کنند حدود دو سال بیشتر از سایرین عمر می‌کنند.

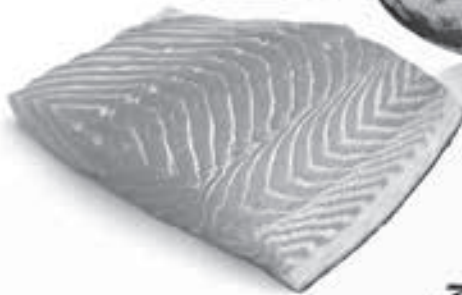


هندوانه

هندوانه منبع بسیار مهم آنتی‌اکسیدان است. هندوانه منبع غنی گلوکاتینون است که سموم را از سلول‌ها خارج می‌سازد. هندوانه همچنین منبع غنی ویتامین C است که به خواص آنتی‌اکسیدانی آن می‌افزاید.

ماهی

ماهی میزان زیادی سلنیوم (ماده شیمیایی که از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند) دارد.



تخم‌مرغ

تخم‌مرغ رایج‌ترین خوراکی در سرتاسر جهان است. تخم‌مرغ حاوی ویتامین E است که برای پایان دادن به فرآیند اکسیداسیون در بدن ضروری است.



توت‌فرنگی

توت‌فرنگی منبع بسیار خوب ویتامین C است. بدن نمی‌تواند ویتامین C را برای استفاده‌های بعدی ذخیره کند. بنابراین شما باید به طور مرتب ویتامین C مصرف کنید.



جوی دو سر

جوی دو سر خوراکی بسیار سالمی است که علاوه بر کاهش کلسترول منبع آنتی‌اکسیدان نیز می‌باشد.



کلم بروکلی

کلم بروکلی، این گیاه سبزی رنگ میزان زیادی ویتامین C دارد که آن را منبع غنی آنتی اکسیدان می‌سازد. علاوه بر ویتامین C، کلم بروکلی سلنیوم نیز دارد. سلنیوم از آسیب به سلولهای بدن جلوگیری می‌کند.



زغال اخته

زغال اخته خواص آنتی اکسیدانی زیادی دارد. این میوه معمولاً به صورت نکتار در بازار موجود می‌باشد. زغال اخته‌ها همچنین فلاونویدهایی دارند که فعالیت آنتی اکسیدان را در بدن افزایش می‌دهد.



برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای خواص تغذیه‌ای بی شماری دارد. این برنج کم کالری و بدون گلوتن است و حاوی پلی فنول‌هایی است که دارای ترکیبات قوی بوده و مانع از فرآیند اکسیداسیون می‌شوند.



چای سیاه

اغلب از خواص سلامت چای سبز گفته می‌شود. در حالی که چای سیاه نیز خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.



موز رسیده

ما اغلب موزهای بسیار رسیده را دور می‌اندازیم. جالب است بدانید که موز رسیده تر منبع غنی‌تری از آنتی اکسیدان است. موز رسیده نقش مهمی در کنترل فرآیند اکسیداسیون در سلول دارد.



انواع لوبیا

لوبیاها حاوی سیستین (Cysteine) هستند که آنتی اکسیدانی قوی می‌باشند و رادیکال‌های آزاد را از بدن خارج می‌کند.



قهوه

قهوه منبع غنی آنتی اکسیدان‌ها است. اما دانه‌های قهوه را به دقت انتخاب کنید. دانه‌های قهوه عادی حاوی میزان زیادی آفت کش‌ها می‌باشند. بنابراین قهوه آرگانیک مصرف کنید.



سبزی معجزه‌گر برای کلسترول

تره تیزک کلسترول را کاهش می‌دهد



- پروتئین و آهن موجود در آن برای مادران در دوران شیردهی مفید است.
- به علت بالا بودن آهن، کم خونی را برطرف می‌کند.
- مصرف منظم تره تیزک سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز بیماری پیشگیری می‌کند.
- برگ‌های این گیاه محرک، اثر راور و ضد باکتری است.
- برای درمان بیماری‌های کبدی مفید است.
- دم کردن آن را شلشیل کنید تا که موموم بدن دفع شود.
- برای برطرف کردن لک‌های صورت، برگ یا تخم کوبیده آن را شبانه روز یک مرتبه روی لک‌ها بگذارید و آن قدر ادامه دهید تا برطرف شود.

- تره تیزک بومی اروپا، غرب آسیا و ایران است. از این گیاه ۲ هزار ساله که عطر و طعم تند دارد، به عنوان غذا و دارو استفاده می‌شود. قسمت‌های قابل استفاده این گیاه شامل تخم‌پزیده و برگ آن است.
- این گیاه سرشار از ویتامین A، E، C، اسید فولیک، کلسیم و آهن است.
- چربی و کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
- تحریک کننده اشتها و تصفیه کننده خون است.
- برای درمان بی‌خوابی به کار برده می‌شود.
- دانه‌های آن خاصیت خلط آور دارد و با جویدن آن سردرد، آسم، سرفه و گلودرد برطرف می‌شود.

۱۰ راه درمان و پیشگیری از «سردردهای عصبی»

سایر علائم شامل احساس فشار روی پیشانی یا در طرفین سر و پشت سر، احساس درد یا حساس شدن در پوست سر، گردن و عضلات شانه می‌شود. این سردردها علاوه بر احساس درد و ناراحتی می‌توانند باعث اضطراب یا افسردگی شده و روی روابط، کار آبی و کیفیت زندگی تان هم اثر بگذارند. برای پیشگیری از بروز سردردهای تنش، باید عوامل برانگیزاننده آن را بشناسید تا از آنها اجتناب کنید. در این مطلب، ۱۰ راهکار برای درمان و تسکین سردردهای عصبی به شما پیشنهاد می‌دهیم.

آقایان، بیشتر دچار سردردهای عصبی می‌شوند. سردردهای عصبی به دو دسته تقسیم می‌شوند، حاد و مزمن. سردردهای عصبی حاد می‌توانند از ۳۰ دقیقه تا یک هفته طول بکشند، در حالیکه سردردهای عصبی مزمن، ساعت‌ها طول کشیده و ممکن است ادامه‌دار باشند. یک سردرد عصبی موجب درد خفیف تا متوسط می‌شود، احساس می‌کنید یک بالند محکم دور سر تان بسته شده و درد ممکن است از پشت سر یا بالای ابروها شروع شده و در نهایت تمام سر تان را تحت تاثیر قرار دهد.

سردردهای عصبی و تنش که به آنها سردردهای استرس نیز می‌گویند، یکی از رایج‌ترین انواع سردردها بوده و افراد بسیاری زیادی با آن مواجه می‌شوند. هر چند دلیل اصلی آن هنوز ناشناخته است، اما برخی از کارشناسان عقیده دارند این سردردها به دلیل انقباضات عضلانی در سر و ناحیه گردن بوجود می‌آیند. عوامل خاصی منجر به بروز این سردردها می‌شوند. بعضی از شایع‌ترین این عوامل، استرس، بد خوابی، غذا نخوردن، مشکلات بینایی، خستگی چشم، کار و فشار زیاد و تنش‌های عضلانی است. ضمناً خانم‌ها نسبت به

۱ مدیریت استرس

اولین قدم مهمی که می‌توانید برای پیشگیری از بروز این سردردها بردارید، کنترل استرس تان است. استرس نه تنها عاملی برای سردردهای عصبی است بلکه می‌تواند در دراهم تشدید کند. راه‌های زیادی برای کنترل و مدیریت استرس وجود دارد: دوش آب گرم بگیریید تا عضلات تحت تنش تان آرام بشوند، در یک اتاق ساکت به یک موزیک ملایم گوش دهید، کار مورد علاقه تان را انجام دهید مثلاً باغبانی یا نقاشی، یک کتاب انگیزشی مطالعه کنید، بیرون بروید و قدم بزنید و از طبیعت لذت ببرید، تکنیک‌های کنترل استرس مانند تنفس عمیق، بوگا، مدیتیشن، تجسم‌سازی و... را تمرین کنید و ورزش کنید چون روی سطح فشار خون تان هم اثر مثبتی دارد.

۲ ماساژ بدهید

یک ماساژ خوب روی پوست سر به مدت چند دقیقه می‌تواند سردردهای ناشی از استرس را تا حدود زیادی آرام کند، ضمناً درد و تنش عضلات را کاهش داده جریان خون را بهتر می‌کند. هنگام ماساژ، روی نواحی گجگاهی یا پس سر تمرکز کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید. یک یا دو قطره عصاره آویشن یا رزماری را در یا قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن نارگیل گرم ترکیب کنید و روی هر دو گجگاه و پیشانی تان بمالید. به آرامی ماساژ دهید تا جذب پوست تان شود. سپس چند دقیقه آرام بنشینید تا این درمان خانگی و طبیعی اثر کند. همچنین می‌توانید تمام بدن تان را با این ترکیب ماساژ بدهید تا از استرس و تنش هم رها شوید.

۳ کمپرس سرد

استفاده از کمپرس سرد برای سر می‌تواند عضلات دردناک را تسکین داده و سردرد تنش تان را هم برطرف کند. گاهی سردرد به دلیل فشار رگ‌های خونی روی عصب‌ها بوجود می‌آید، در این مواقع، استفاده از یک چیز سرد در این قسمت‌ها می‌تواند این رگ‌ها را منقبض کرده و کمی از فشار آنها بکاهد. در نتیجه درد تسکین پیدا خواهد کرد.

تکه‌های یخ را در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و کیسه را با حوله‌ای بپیچید. در یک محیط ساکت و آرام دراز بکشید و کمپرس سرد را روی پیشانی تان بگذارید. دو دقیقه صبر کنید، سپس دو دقیقه کمپرس را بردارید. این سیکل را ۴ تا ۵ بار تکرار کنید. سعی کنید ریلکس باشید، به زودی درد تان برطرف خواهد شد.

نکته: یخ را مستقیماً روی پوست تان نگذارید چون می‌تواند موجب سرماخوردگی شود.



۴ سرکه سیب

سرکه سیب برای درمان خیلی چیزها مفید است مخصوصاً برای میگرن، اما برای سردردهای تنش هم سودمند است. سرکه سیب به تعدیل سطح pH بدن کمک کرده و برای سم‌زدایی نیز مفید است. ضمناً سرکه سیب خواص ضدالتهابی دارد که سردردهای ضربانی را هم برطرف می‌کند. سرکه سیب برای کاهش استرس هم خوب است.

۵ پیشگیری و درمان سردردهای عصبی

یک قاشق غذاخوری سرکه سیب خامو فیلتر نشده را به یک لیوان آب اضافه کنید. می‌توانید کمی عسل هم در آن بریزید. این ترکیب را روزی یک تا دو بار بنوشید تا از سردرد پیشگیری کنید. همچنین می‌توانید جای بابونه و جای سبز بنوشید.

۶ حمام رزماری برای پاها

به گفته گیاه‌دانشناس‌ها، حمام پاها با عصاره رزماری، یک درمان قوی خانگی برای سردردهاست. آب گرم، خون را به سمت پاها سرازیر می‌کند و در نتیجه رگ‌های خونی در سر تان، از فشار رها می‌شوند و سردرد تان تسکین می‌یابد. از سویی دیگر، عصاره رزماری خواص ضدالتهابی دارد که به کاهش درد کمک می‌کند. مطالعاتی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، خواص ضدالتهابی و تسکین‌دهنده رزماری را ثابت کرد. ۷ تا ۸ قطره عصاره رزماری را در یک لیکن کوچک آب گرم بریزید. پاها تان را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در این لیکن بگذارید تا آرام شوید. سپس پاها تان را با یک حوله نرم خشک کنید.



6 عصاره نعناع فلفلی

عصاره نعناع فلفلی می تواند اعصاب تان را آرام کند و از استرس تان بکاهد، به همین دلیل یکی از بهترین درمان ها برای سردردهای عصبی است. استفاده موضعی از عصاره نعناع فلفلی، عضلات تان را ریلکس کرده و جریان خون را هم بهبود می دهد. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۷ انجام شد دریافت استفاده موضعی از عصاره نعناع فلفلی می تواند در درمان سردردهای عصبی مفید باشد.

یک جای ساکت و راحت را انتخاب کنید. چند قطره از عصاره نعناع فلفلی را روی شقیقه ها، پیشانی و پشت گردن تان ماساژ دهید و هنگام ماساژ، عمیق نفس بکشید. می توانید دو عدد چای کیسه ای نعناع فلفلی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی پلک چشم های بسته یا پیشانی تان بگذارید.

7 رفتار درمانی شناختی

رفتار درمانی شناختی (CBT) نوعی حرف درمانی است که به شما کمک می کند موقعیت هایی را که به شما استرس، اضطراب و تنش می دهند را بشناسید. همچنین، این درمان به شما یاد می دهد چگونه استرس خود را کنترل کنید. اگر استرس تحت کنترل باشد، تکرار و شدت سردردهای تنشی تان به طور خود کار کاهش می یابد.

در درمان CBT، درمانگر با بیمار گفتگو می کند. چند جلسه ۲ تا ۳ ساعته ممکن است لازم باشد تا سردردهای تنشی در مان شوند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ صورت گرفت نشان داد CBT یک در مان نتیجه بخش هم برای میگرن و هم برای سردردهای تنشی است.

8 بهبود ژست یا وضعیت بدن

یکی از دلایل رایج سردردهای عصبی، تنش و گرفتگی عضلات است. این کشیدگی و تنش در تمام سر و گردن روی می دهد و وضعیت نادرست بدن یکی از عوامل اصلی بروز سردردهای عصبی است.

بهبود و اصلاح وضعیت بدن می تواند تاثیرات مثبت زیادی روی سردردهای تنشی بگذارد. ژست مناسب بدن می تواند کمک کند تا عضلات شما از تنش و گرفتگی دور بمانند. تمرین کنید تا وضعیت بدن تان اصلاح شود؛ چه در حالت نشسته و چه در حالت ایستاده.

وقتی ایستاده اید، شانه ها را عقب نگه دارید و سر تان را صاف و کمی به سمت بالا بگیرید. شکم تان را داخل بکشید. وقتی نشسته اید، ران هایتان موازی با زمین باشد و سر تان صاف به سمت جلو. همچنین، هنگام راه رفتن و دراز کشیدن، سعی کنید در وضعیت درستی قرار بگیرید.

9 چشم هایتان را خسته نکنید

خستگی چشم هم یکی دیگر از علل سردردهای تنشی است که درد گردن، شانه و کمر هم ایجاد می کند. آنهایی که ساعت های طولانی پشت میز مقابل کامپیوتر می نشینند، بیشتر دچار خستگی چشم و سردرد می شوند.

برای جلوگیری از خستگی چشم ها، روزانه چند بار حدود یک دقیقه، پلک ها را به آرامی ماساژ دهید. این کار باعث ریلکس شدن عضلات اطراف چشم می شود. به ازای هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه کار کردن، ۵ دقیقه استراحت کنید، بلند شوید و قدم بزنید و اجازه دهید عضلات چشم تان استراحت کنند. تمرین های مخصوص چشم را انجام دهید؛ چشم ها را چند ثانیه در جهت گردش عقربه های ساعت و همچنین خلاف جهت آن بچرخانید. این کار را هر چند ساعت و هر بار ۴ تا ۵ بار تکرار کنید.

10 طب فشاری

یک در مان دیگر هم طب فشاری است که برای سردردهای تنشی موثر است. طب فشاری مانند طب سوزنی است اما بدون کمک سوزن. به نقاط خاصی فشار وارد می شود که می تواند سردرد را تسکین بدهد.

یکی از نقاط فشار برای کاهش سردرد ناشی از استرس، نقاط drilling bamboo point است. این نقاط جایی هستند که پل بینی، به لیه ایبروها می رسد، درست زیر ابروها. برای تحریک این نقاط، به هر دو نقطه با نوک انگشتان اشاره تان همزمان فشار وارد کنید و فشار را دست کم یک دقیقه نگه دارید.

چند نکته:

رژیم غذایی تان را اصلاح کنید تا غذاهایی که برانگیزنده سردردهای تنشی هستند محدود شوند، مانند شکلات، غذاهای حاوی نگهدارنده، پنیر کهنه، نیترات و سایر عوامل که خودتان می دانید ممکن است باعث سردردتان شوند. عادت غذایی منظمی داشته باشید و سر ساعت غذا بخورید. عادات خواب تان را هم اصلاح کنید اما زیاد نخوابید. سیگار نکشید، الکل ننوشید و مصرف کافئین و شکر را هم بسیار محدود کنید. در طول روز زیاد آب بنوشید تا بدن تان دچار کم آبی نشود.



۲ آنتی هیستامین طبیعی

در مان بی خطری برای آبریزی بینی و سایر علائم ناخوشایند آلرژی فصلی محسوب می شود. کارشناس توصیه می کنند روزانه دست کم ۲ گرم ویتامین C مصرف کنید تا بهترین نتیجه را از خواص آنتی هیستامین آن بگیرید. وقتی آلرژی از تان می دهد، رهایی از علائم آن نشدنی به نظر می رسد. اما می توانید با در مان های طبیعی و مراقبت از خودتان در برابر آلرژن ها، شرایط بهتری برای خودتان ایجاد کنید. فراموش نکنید که هر چند منابع غذایی آنتی هیستامین هایی خطر هستند، اما نوع مکمل آن ها مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا نیستند، بنابراین قبل از مصرف، حتماً با پزشک مشورت کنید.

۱. بروملاتین

بروملاتین ترکیبی است که معمولاً در آناناس وجود دارد اما شما می توانید فرم مکمل آن را هم مصرف کنید. گفته می شود بروملاتین در در مان بیماری های تنفسی و التهاب های ناشی از آلرژی مؤثر است.

۲. ویتامین C

ویتامین C، آنتی هیستامینی طبیعی است که به راحتی می توانید بدایش کنید و ویتامین C در بسیاری از میوه ها و سبزی ها به وفور وجود دارد و مکمل آن هم موجود است. ویتامین C به دلیل اینکه هیچ عوارضی ندارد و غیر سمی است،

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی

فروردین



از دست کسی که اسمش با حرف دال آغاز می شود چند تا ناراحتی در پیش دارید که به روی خودتان نیاورید بهتر است. چند تا خرید دارید که هر چی هست انجام می شود. یک نفر از سر نا آگاهی برای چشم زخم پیشنهادی می دهد. به جای آن شخصا به ۳ نفر مستحق کمک کن.

اگر مجرد هستید در شرایط ازدواج قرار می گیرید و از دواج شما شاید به سال جدید کشیده بشود البته که گول ظاهر و حرف را نخورید و خوب تحقیق کنید. یک عده از متولدین این ماه جایابی دارند و این جایابی چه کاری باشد و چه محل زندگی و خوشی به همراه دارد. دست به خیر هستید و دعای خیر زیاد پشت سرتان است که البته باز هم کم است و هر چه می توانید به دیگران کمک کنید تا دعایتان کنند. دنبال قدرت هستید و یک پیشنهاد غیر منتظره کاری دارید که اگر قبول کنید این پیشنهاد شما را به یک قدرت می رساند.

برای چند روز در این ماه دلتان می گیرد و دلتنگ و بی حوصله می شوید و روزهای سختی را سپری می کنید و شاید گاه گریه کنید ولی این احساسی زودگذر است. اگر با فردی جدایی با دوری داشتید یا در حال حاضر فاصله دارید این فاصله این دوری فعال هست و می ماند پس فریب فرصت طلبان را نخورید که قصد سوءاستفاده از شما را دارند. یک خبر یا یک حرف می شنوید که برگ برنده شما می شود. اگر شاغل هستید به شرط تلاش در این ماه روزی خوبی دارید و پولهای زیادی دست شما می آید که تمام بر نامه ها و نقشه های مالی شما جفت و جور می شوند. یک برنامه ریزی برای سفر دسته جمعی می کنید که رفتن به این سفر به شما بستگی دارد ولی اگر راهی بشوید سفری پربار دارید و همسفرهای خوبی دارید.

از جایی که فکرش را نمی کنید یک پول برای شما می آید که شاید برنده شدن یک وام باشد اما این پول برای شما مشکل گشتاست. به یک جشن دعوت می شوید یا تولد یا جشن نامزدی و ... به هر حال با افراد زیادی در این جشن ملاقات دارید که دیدن این افراد شما را شاد می کند. فردی دائم جاسوسی زندگی شما را می کند و اکثر اوقات از کارهای شما با خبر است مراقب باشید. لجباز هستید و در این روزها یک لجبازی می کنید که اصلا به نفع شما نیست. اگر کار دادگاه یا قانونی دارید فعلا در این مسیر در بلا تکلیفی قرار دارو باید برای رسیدن به هدفتان منتظر باشید. یک گرفتاری یا یک بستگی و گره داشته اید که این گره به نازگی بر طرف شده است. چند مورد حرص و جوش و جرح و بحث دارید که در این بحث ها فکرتان در گیر می شود ولی هر چی بیشتر سکوت کنید بهتر است. اگر به جدایی یا قطع رابطه با کسی فکر می کنید این قطع رابطه انجام می شود و البته پیامدهایی دارد. اگر وسیله نقلیه دارید یک خطر در پیش است. حتما قوانین زندگی و اصول ایمنی را بیشتر از همیشه رعایت کنید. روز ۴ اسفند ماه روز خوبی برای متولدین این ماه است. از یک محمد نام یک خوشحالی دارید و خبری خوب یا حرف خوبی به شما می زند که خیلی شاد می شوید.

اردیبهشت



یک جای گوهستانی دسته جمعی می روید که خیلی به شما خوش می گذرد و خاطره شیرینی از این سفر کوتاه به جا می ماند. فکر و خیال زیاد می کنید. اگر کسی دلتان را شکسته است و او را نفرین می کنید سعی کنید دست کشیده و قلب خود را آسیاب نکنید. یک فرد گاه گاه شما را بازی می دهد و نمی داند که عاقبت شما با این فرد به کجایی می کشد ولی فعلا در این اوضاع با این فرد باید صبور باشید تا به نتیجه برسید. اگر شاغل هستید یک پیشرفت و ترقی دارید که باعث سر بلندی شما می شود. چند تا پیشنهاد دارید که روی این پیشنهادها در هر زمینه که هست سر یک دوراهی قرار می گیرید و نمی توانید تصمیم بگیرید ولی بهترین راه مشورت و مشاوره است و بی گذار به آب نزنید و با عقل و فکر باز تصمیم بگیرید. روز ۱۰ اسفند ماه یک جایی یا هستید یا می روید که برای شما پربار است. فردی دلبسته به شماست ولی این که شما دوست داشته باشید یا نه به خود شما بستگی دارد. علامت سوالهای زیادی در زندگی شماست که دنبال جواب می گردید. اگر مجرد هستید یک ابراز علاقه دارید و فردی سر راه شما قرار می گیرد ولی به ظاهر و کلام اعتماد نکنید و حتما قبل هر تصمیم خوب تحقیق کنید. اگر هم کسی قصد ازدواج یا شما دارد با عشق و علاقه دور و برتان است نیز همینطور. بی دلیل به کسی اعتماد نکنید تا بعدا این و آن را مقصر شکست های زندگی خود ندانید. برای یک سفر برنامه ریزی می کنید که این سفر چه خارج از ایران باشد و چه داخلی راهی می شوید فقط از دست یکی نام زیاد حرص خواهید خورد. دایک خون و دل و ناراحتی چند روزه دارید که در این شرایط ممکن است از روی ناراحتی چند قطره اشک بریزید. فردی را که برایتان به هر دلیل مهم است. به زودی خواهید دید و در این ملاقات حرفی که انتظار شنیدنش را ندارید می شنوید و خیلی تعجب می کنید. فردی مودی قصد اذیت کردن شما را دارد که دور و برتان است حواستان به این فرد باشد اگر مراقب باشید یک در دسر از دست این فرد دارد. اگر نام هستید یک شادی بزرگ دارید که از این شادی مسیر زندگی شما عوض می شود و اتفاقات جالبی پیش روی شماست. اگر متاهل هستید جرح و بحث های زیادی با همسرتان دارید که بی فایده است و فقط رنجش و ناراحتی برای شما و همسرتان به همراه دارد. سعی کنید با آرامش مسائل و مشکلات را حل کنید چون جرح و بحث چیزی را برای شما عوض نخواهد کرد. بعضی از متولدین این ماه در شرایط خرید یا فروش ملک قرار می گیرند که این قرار داد بسته می شود چه فروش و چه اجاره و چه خرید باشد. اگر فردی از زندگی شما رفته و در حال حاضر ناراحت و غمناک هستید این فرد دوباره به سمت شما بر می گردد و روزهای خوب و شادی با این فرد دارد پس هرگز امیدتان را از دست ندهید. یک میزگرد خانوادگی و قصد انجام کاری را دارید که در این میزگرد به نتایج خوبی می رسید. اگر قصد ساخت و ساز یا مشارکت در یک کار یا تحقیق و باالافن مشورت کنید. اگر سعید نام هستید در بسته ای به روی شما باز می شود و از مشکل بیرون می آید. اگر موتور سوار هستید حتما این ماه قوانین را تندگی و اصول ایمنی را بیشتر از همیشه رعایت کنید.

خرداد



اگر از ناحیه فک پایین دچار درد و ناراحتی شدید، حتما به دندانپزشک مراجعه و از خود در مانی جدا دوری کنید که خطرناک است. اگر مجرد هستید یک خلا احساسی در این روزها حساسی آزارتان می دهد و گاه گاه بغض و گریه دارید. این گریه ها شما را آرام می کند در این شرایط گوش دادن به موسیقی به شما آرامش می دهد. یک اتفاق مسیر زندگی یک سری افراد را عوض می کند فقط باید در این اوضاع سیاست زیادی داشته باشید. یک تکه طلا معامله می کنید. خرید یا فروش یا شاید گرفتن یک هدیه باشد به هر حال این تکه طلا برای شما خوشحالی می آورد. پنجشنبه، جمعه های این ماه برای شما خیلی خوب هستند و شاد و سر حال هستید. از یک چشم انتظار که خیلی وقت است در آن قرار دارید بیرون می آید و خنده و شادی زیادی از این بابت دارد. از یک سری غم و غصه هم به زودی بیرون می آید. اگر ر یا ز دارید در اسبم یا فامیل یک پیروزی دارید که برای این پیروزی تلاش زیادی کردید. یک تماس تلفنی به شما داده می شود یا حرفی مهم می شنوید. اگر آقا هستید و خانواده دوست، فکر می کنید اطرافیان قدرتان را نمی دانند و گاه گاه به خاطر این موضوع دلتان می گیرد و می رنجید. این حس زودگذر است. یک فرد را دوست دارید که در این ماه ز یاد این فرد را ملاقات می کنید و از لحاظ احساسی ماه خیلی خوبی دارید و رابطه تان گرم و پر از محبت و عشق است. اگر اختلاف خانوادگی دارید ممکن است کارتان به جدایی کشیده بشود پس حواستان را جمع کنید و بی گذار به آب نزنید که بعد افسوس بخورید و پشیمان شوید روی تصمیمتان یک تجدید نظر کنید. مقادیری پول به دست شما می رسد که می توانید با این پولها یک سرمایه گذاری یا یک پس انداز موفق داشته باشید. آن را حیف و میل نکنید. یک فردی که عینک دودی می زند دائم جاسوسی شما را می کند. اگر ضرر و زیان مالی داشتید و پولی از دست شما رفته است این پول به شما بر می گردد البته به شرطی که به جای غصه خوردن و زانوی غم بغل کردن، بلند شوید و تلاش کنید و افراد متخلف و سودجو را مجازات کنید. اگر برای یک ملک یا عده ای مشکل یا درگیری دارید با این درگیری از این است فعلا این مشکلات ادامه دارد و شاید درگیری با این افراد به سال نو کشیده شود. وسیله نقلیه شما تعویض می شود اگر دارید و همان وسیله ای را که دوست دارید معامله می کنید. البته در همین شرایط هم کسی هست که قصد سوءاستفاده از شما به بهانه خرافات و چشم زخم دارد دور از خود برانید. به یک شروع جدید فکر می کنید شاید یک کار جدید یا یک زندگی جدید باشد به هر حال این شروع خوبی است فقط باید پشت کار داشته باشید چون دلشوره دارد و این دلشوره مانع از پیشرفت و ترقی شما می شود. اگر صاحب فرزند هستید یک قدم مالی برای این فرزند در این ماه بر می دارید که خوشحالی می کنید. اگر فردی را کنار گذاشته اید یا حتی می خواهید بگذارید بیشتر فکر کنید چون امکان پشیمان شدن شما زیاد است.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



تیر

اگر خارج از تهران یا خارج از شهر ملک دارید خبری در رابطه با این ملک دریافت می کنید که خیلی تعجب می کنید. چند نارا حتی دلخوری متولدین این ماه که متاهل هستند با همسرشان دارنده که خیلی اعصابتان خرد می شود ولی چاره های جز تحمل و سکوت ندارد. به دو یا سه مهمانی دعوت می شوید که رفتن به این مکانها برای شما کمی سخت است اما راهی می شوید چون باید بروید و مهم نیست که خوش بگذرد یا نه. دهه آخر اسفندماه روزهای خوبی برای شمعاست و یک سری از برنامهای شما برای سال جدید جفت و جور و اسباب شادی می شود. اگر بچه کوچک در منزل شمارفت و آمد دارد خیلی مراقبت باشید چون احتمال یک خطر هست. چشم از او بردارید و این کار مراقبت را به دیگری واگذار نکنید که بی فایده است. ۱۷ اسفندماه برای شما مثبت است. فردی به شما نزدیک است و با شما دور و ظاهر خوبی با شما دارد ولی در باطن اسلاشمارا دوست ندارد روزی باز است و شما را فریب می دهد. اگر کار ارتبی یا مال ارتبی دارید فعلا درین بست و بلا تکلیفی است بی خود استرس نداشته باش و هر کس آمد گفت می تواند کار ت را درست کند بدان قصد سو استفاده دارد و کلاهبردار است. سفری دسته جمعی می روید که بر نامه ریزی می کنید. بگو و بخند ز یاد می دارد. یک ساخت و ساز جدید دارد یا به فکر یک مشارکت برای ساخت و ساز هستید. این تصمیم خیلی نیاز به مشورت با اهل فن دارد و مبادا گول زبان باز هار بخورید و برای سود مالی طمع کنید که ز ندگی تان را از دست خواهید داد.

با فردی به زودی ملاقات دارید که از دیدن این فرد بسیار خوشحال می شوید و برای چند روز خندان و شاد هستید شاید کسی باشد که از راه دور می آید به هر حال خیلی شاد هستید. اگر قصد بار دار شدن را دارید یا می خواهید بچه دار شوید. می شوید و یک نوزاد به خانواده شما قدم می گذارد که قدمش مبارک است. اگر آقا هستید و هیگل دار یک شر و دعا با دانشید با دو سه روز آینده یک شر و ناراحتی دارید که محک خوبی برای سنجش خودتان است. اینکمی می توانید جلوی خود را بگیرد یا تسلیم خشم می شوید. اگر به موضوعی فکر می کنید و فکر تان درگیر است و دنبال سرخ هستید فعلا دست خالی هستید و جاسوسی و خبر چینی این وان هیسودی برایتان ندارد. بداند کسی که دیگران را به شما می فرودند. حتما شما را هم به دیگران خواهد فروخت از دست یک همخون یک دلخوری چند روز دارد که با دلخوری شاید منجر به یک قطع رابطه و فاصله شود ولی مطلق است و دوباره از تباط در قرار می نشود. اگر مجرد هستید و در کاری استعداد دارید و به چیزی علاقه مند هستید دنبال این استعداد بروید چون یادداشتن پشتکار و امید به شهرت می رسید شاید ورزش خاصی باشد یا کار هنری باشد. چند نفر را به زودی از زندگیتان کنار می گذارد یا می خواهید با این افراد رابطه تان را قطع کنید که به نفعتان است. یک رازی برای شما فاش می شود که مدتهاست از آن بی خبر هستید و فاش شدن این راز برای مدتی فکر شما را درگیر می کند. از دست یک مهدی نام حرص و جوش می خورید ولی حرص و جوش شما بی بهره است و کاری از دست شما بر نمی آید فقط باید تماشاگر باشید.



مرداد

افراد زیادی دوروبر تان هستند که در ظاهر با شما خوب هستند ولی در باطن چشم بدند تان را در انداخته اند. به این افراد با شو به آنها اعتماد نکنید و حر فدا تان را نزنید. اگر قصد فرزند دار شدن را دارید این نوزاد به ز ندگی شما قدم می گذارد و البته وار دمر حله بعدی ز ندگی خواهید شد و باید مسئولیت تربیت یک کودک را بپذیرید. مجردین این ماه چند قطره اشک می ریزند که به خاطر یک ناراحتی عشقی و یک خبر به روحی که از عشقشان می خورند پس حواستان به رفتار و کردار تان باشد و این خبر به شاید به خاطر یک دروغ باشد به هر حال مراقب باشید اگر کاری اداری یا قانونی دارید یک بست و مقام در بافت می کنید و یک قرار داد جدید امضا می کنید که این امضا باعث سر بلندی برای شما می شود. با دوستان ز یاد معاشرت دارید ولی این دوستان گاه گاه به شما حسادت می کنند. یک وسیله نقلیه جدید بر پای شما می آید و خیلی می شود برای حسادت بیشتر. چند تا از گردهای شما که خیلی وقت است درگیرشان هستید در حال باز شدن هستند و اگر به یک شروع جدید فکر می کنید چه در رابطه با ز ندگی چه در رابطه با کار این شروع برای شما برگزیده است و یک استقلال که خیلی وقت دنبالش هستید را به دست می آورید البته به شرطی که تمام تمرکز و انرژی و توانمندی هایتان را روی کار جدید بگذارید. ناموفق شوید. یک موضوع عاطفی و احساسی چند وقت است که فکر تان را درگیر کرده است و نمی دانید که این علاقه هست یا نیست برای جلوگیری از انلاف وقت و ز ندگی خودتان هر چه سریعتر موضوع را مطرح و تکلیف تان روشن کنید. یک معامله دار بد که برای این معامله نگران هستید بر سر دوزاهی که بهتر است با اهل فن مشورت و پس از تحقیق کامل در مورد طرف مقابل تصمیم بگیرید. روز ۱۰ اسفندماه روز خوبی برای شماست فردی را که دوست دارید تند تند در این ایام خواهید دید و بدیدار های عاطفی ز یاد می آید. اگر فردی قول کاری را به شما داده و شمارا از می دهد و مدام امروز و فردا می کند جاو برای یک تاریخ روز مان مشخص اتمام حجت کنید و اگر باز هم سر قولش نماند ر هایش کنید چون قرار نیست برای شما کاری کند سر در با سر گیجه دارید که به مدت مر اجمه می کنید و سر سری نگیرید. و لخر ج هستی پول خوب به دست شما می رسد ولی و لخر جی همیز یادگار بدتر در دل و خر جتان دقت بیشتری داشته باشید. چند تا اختلاف دارید که با هر کس که هست داد و بیداد های زیادی می کنید و خیلی عصبانی می شوید ولی هر چی با آرامش این اختلاف را حل کنید بهتر است. از یک فرد مقام دار خبری خوش دریافت می کنید که از ته دل می خندید و خوشحال می شوید. یک سفر خارج از ایران در پیش دارید که برای رفتن به این سفر بر نامه ریزی می کنید و سفری پر بار برای شما و خانواده شماست. یک ضرر روزی به شما می خورد که نتیجه مستقیم بدنام کاری خود شما و اعتمادی جاست اما یک نفر می خواهد آن را به حساب خرافات و چشم ز خیم بگذارد و بدنام تان را و دعا و طلسم از شما بپول بگیرد! خوش قلب و خوش رو هستید و نامی نواقید به همه کمک کنید برای یک چهار دیواری یک تصمیم مهمی گیرید که این تصمیم بر روی آینده شما تا بر ز یاد از دجه کاری باشد و چه مربوط به ز ندگی خانواده گی روز های پر کاری را می گذرانید و وقت سر خوار اندن ندارد و سر تان در این ماه شلوغ است ولی پول خوبی نصیب شما می شود.



شهریور

مجردین این ماه شانس خوبی برای ازدواج دارند که چه با عشق باشند و چه با سختی خوشبخت خواهند شد اگر انتخاب خوبی کنند. روز ۲۰ اسفند یک اتفاق خوب دارد که از ته دل شاد می شوید و خوشحال هستید. اگر آقا هستید و خانواده دوست که فکر می کنید کسی قدر تان را نمی داند و این بی چشم رویی امیر اقبال باعث دلنگنی شما می شود یا این تیرگی را از قلب و ذهن دور کنید و یاد بگران را امتحان. که البته در این حالت اگر مردود شوند باید تصمیمی مهم بگیرد. چند قطره اشک در یک یاد و روز از این ماه می ریزد که از روی ناراحتی و دلنگنی است و اعصابتان به خاطر یک موضوع خیلی خرد می شود. اگر به رفتن از ایران فکر می کنید چه برای تحصیل چه برای ز ندگی بداند مشکلات و موانع بسیاری سر راهتان هست اما اگر مصمم باشید آینده خوبی دارد و موفق می شوید. فردی شما را عاشقانه دوست دارد و چند قدم برای شما بر می دارد که این عشق و این علاقه اگر چه پنهان است برای شما رو و به شما ثابت می شود حالا باید تصمیم بگیرید که می خواهید چه کنید! اگر در اسم یا فامیل شما سین یا شین هست یک پیشرفت کاری دارید و از سال جدید از لحاظ کاری یا مالی خیلی رشد ترفی می کنید و این روزی خواست و باری خداوند برای همسر شما یا خانواده شماست. نگران هستید و استرس های زیادی دارید که تمام این استرس ها دلیلش هر چی هست بوج و بی مورد است. اگر متاهل هستید همسر تان شما را خیلی دوست دارد ولی مغرور است و زیاد به زبان نمی آورد. چند تاشرو و دعا دارد. اگر شاغل هستید که مربوط به افرادی است که با آنها کار می کنید و شما را حرص می دهند. از فردی در حال حاضر فاصله دارید یا پھر هستید این فرد به زودی به سمت شما بر می گردد و دوباره ارتباط بین شما برقرار می شود. روز های پر از حرص و جوشی دارید که شاغل هستید و سر تان شلوغ است و بدو بدوی ز یاد می آید در این ماه دارید طوری که وقت سر خوار اندن ندارد. سفری هوایی دارید که یک دفعه راهی می شوید و این سفر برای روحیه خسته شما خیلی مناسب است و آرامش را به جسم و روح شما بر می گرداند. اگر امیر نام هستید به زودی موفقیت های زیادی دارید که خودتان هم باور تان نمی شود. اگر مجرد هستید یک مراسم خواستگاری دارید که این خواستگاری را با تلقن هماهنگ می کنید و این مراسم انجام می شود ولی این که قبول کنید یا نکنید با خودتان بستگی دارد و حتما در سست و کامل تحقیق کنید. دنبال پول هستید که یا طلب دارید یا دنبال هستید که با وجود سختی زیادی که دارد این پولها به دست شما می رسد و از چند تا دست بستگی مالی بیرون می آید. یک تفسیری خانم های این ماه در موهایشان دارند که در ظاهر تاثیر ز یاد می گذارد. اگر گاه گاه از ناحیه چشم مشکل دارید حتما به دکتر مراجعه کنید. شخص یا اشخاصی هم هستند که دچار عوارض عمل های زیبایی شده اند و بدلیل حسادت به شما مدام تشویق و ترغیب می کنند تا شما هم عمل زیبایی کنید و به درد آنها دچار شوید!

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



مهر

روز ۱۳ اسفند ماه روز خوبی برای شماست و یک جایی با هستید یا می روید که خیلی مثبت و خیر است. در چند جمع دور همی قرار می گیرید که بگو و بکندهای زیادی می کنید. اگر شغال هستید سر تان شلوغ می شود و پولهای زیادی به دست شما می رسد و یک پس انداز خوب با این پولها خواهید داشت و اگر قصد هدیه دادن یا گادو دادن به کسی را دارید این هدیه را بدهید چون باعث شادی طرف مقابلتان می شود. اگر متاهل هستید با همسر تان در این روزها بحث های زیادی دارید که خیلی ششما را عصبانی می کند و اختلاف شما ممکن است در این روزها شدید باشد. دلشوره های زیادی دارید ولی این دلشوره ها دلیلش هر چی هست بیپوده است. به یک سر ماه گذاری ملکی فکر می کنید و قصد خرید یک ملک جدید را دارید این خرید در ظاهر بسیار خوب و عالی است و اینکه سود خوبی در این معامله عاید تان می شود و این چهار دیواری خیر و خوشی زیادی به همراه دارد. با این همه بی گذار به آبزن نید و حتما با اهل فن مشورت کنید تا پشیمان نشوید.

پشت کار خوبی دارید و اگر اراده کنید به هر چیزی که می خواهید می رسید. فردی که ر باز باز دارد یک در دسر و یک ناراحتی برای شما ایجاد می کند که از این بابت خیلی حرص و جوش می خورید و اعمیانتان خرد می شود. یک موفقیت دارید که این موفقیت به یک چهار دیواری مربوط می شود و از این مکان اتفاق خوبی برای شما می افتد. تلفن های احساسی زیادی دارید که از این تلفن ها قلباً شاد می شوید. فردی را عاشقانه دوست دارید که در این روزها دیدارهای زیادی با این فرد خواهید داشت و از بودن در کنار این فرد به آرامش می رسید و لذت می برید.

از دست یک حسین نام یا حسینی نام چند تا حرص می خورید ولی بی فایده است و چیزی عوض نخواهد شد. با افراد زیادی در این روزها دیدار دارید چه فامیل چه آشنا دیدارهای خوبی هستند و از دیدن این افراد لذت می برید و با این افراد سر تان گرم می شود. مجرد بین این ماه یک موقعیت از دواج دارند که اگر بخواهید با یکو بیدرس سفره عقد می نشینید و این از دواج امکان پذیر است فقط قبیلش خوب تحقیق کنید تا خدای نکرده پشیمان نشوید.

فردی دور و قصد فاصله انداختن بین شما را دارد خیلی مراقب این فرد باشید چون از روی حسادت و دشمنی است و ر قیبت شما خواهد بود. علامت سوالهای زیادی دارید که به دنبال پاسخ برای این سوالها هستید. به زودی به پاسخ این سوالها دست پیدا می کنید و علت را متوجه می شوید. روزهای پر از جنب و جوش دارید و در این روزها فعالیت شما زیاد است و گاه گاه خیلی خسته می شوید و احساس تنهایی شدیدی کنید و از اینکه پشتوانه ندارید خیلی ناراحت می شوید سفری غیر منتظره پیش می آید. با فردی که دوستش دارید راهی می شوید و این سفر پر از خاطره خوش برای شما و همسر تان است. حسودان و دشمنان زیادی دارید که در رقابت با شما هستند و می خواهند شما بر سبند و حسرت زندگی شما را می خورند. خوش قلب و مهربان هستید و به این خاطر است که اطرافیان قلباً شما را دوست دارند. تا می توانید به دیگران کمک کنید و برای خود دعای خیر جمع کنید.



آبان

چند تا سر و ناراحتی دارید که این سرها با خانواده است چه مجرد هستید و چه متاهل این بحث و مشاجره ها را دارید. دوستان زیادی دارید که به زودی این افراد را خواهید دید و چند دور همی با این دوستان دارید که به شما خوش می گذرد و خاطرات شیرین گذشته را از یاد مرور می کنید. اگر قصد کنار گذاشتن کسی را از زندگیتان دارید این کار را احتماً انجام دهید چون به نفع تان است و از یک بن بست و بلا تکلیفی خلاص می شوید ولی شاید خودتان هم بعضی و گر به داشته باشید و خودتان هم از لحاظ روحی به هم بریزید. حرف و سخن زیاد پشت سر تان است. هم خوبی شما و هم بدی شما را می گویند. یک نهمت به شما زده می شود که هر کس که این نهمت را زده خداوند او را گذارش کنید پایش را می خورد ولی این نهمت حل شما را می شکند و البته باعث تجربه و درس عمری می شود که دیگر اشتباهی را تکرار نکنید.

مجرد این ماه سر بهای عشقی و عاطفی زیادی خوردند ولی به زودی با فردی جدید که سر راه تان قرار می گیرد آشنا می شوید با شناسند که این فرد در روزهای خوبی را پشت سر می گذارد و این فرد باعث آرامش برای شماست و یک انگیزه جدید در زندگی شما ایجاد می کند و از یک ناخوشی زندگی شما را برطرف می آورد. عاشق بست و مقام ابدست می آورید و اگر به دنبالش بروید این بست و مقام ابدست می آورید و از این بابت احساس غرور و سربلندی می کنید. از یک مصطفی نام یک دلخوری و ناراحتی چند روز در پیش دارید که شاید برای یک مدت این فرد را از زندگیتان بوج کنید و از روی اجبازی است اگر مشکل قلبی دارید یا به ختمه بد کمتر مراجعه کنید چون بعضی از متولدین این ماه یک خطر از این ناحیه دارند. حتماً در در جادی بگیرند. بعضی از متولدین این ماه چند قطره اشک و گریه دارند و تک تک گریه می کنند شاید از روی ناراحتی باز روی دلالتگی باشد شاید به خاطر یک خون دل و دلالتگی عاطفی و احساسی باشد به هر حال چند قطره اشک می ریزد که زود دهنی بر طرف می شود. لجباز هستید و این لجبازها نگاه گامه سر تان تمام می شود باید دست از این اخلاق بردارید. چند تا خبر برای شما را داشت که شنیدین این خبر باعث خند و شادی شما می شود. یک سری از متولدین این ماه جالبی دارند که این جالبی با وجود حرص و جوش زیاد صورتی گیر دوستی بسیار خوب است و به حرص و جوشش می آرزو دارد فردی شمارا از می دهد و اگر قول بدهد که شما داده است به او تکیه نکنید چون انجام نمی دهد. دلیل به اندامه است و تکیه نکن و امیدت قطع به خودت باشد اگر متاهل هستید همسر خوبی دارید قدرش را بدانید و از او قدر دانی کنید اگر معرور هستید غرور تان را زیر پای گذارید و تغییر روش در زندگیتان بدهید و لخباز چستید و پولهای زیادی را نند تند خرج می کنید که به چه کم چه کم مالی می افتید پس مراقب خرج کردن تان باشید. یک سری از متولدین این ماه به زودی صاحب فرزند خواهند شد که داشتن این فرزند باعث سربلندی و غرورشان می شود. یک جایی که هستنی دسته جمعی می روید که خیلی به شما خوش می گذرد شاید یک بیک نیک چند ساعت باشد اما خوب است به چند تا جمع دعوت می شوید که در این جمعها شرکت می کنید فامیل یا شش و دوستان به شما خوش می گذرد برای سفری کوتاه به نامی می کنید که راهی می شوید و با این که گوناگوست اما خیلی خوش می گذرد. افراد زیادی در زندگی خصوصی شما سرگرم می کنند و می خواهند از زندگی شما سر در بیارند و فصول هستند، به آنها توجهی نکن و تمرکز تان روی زندگی خودت باشد.

آذر



اگر قصد دارید ظاهر تان را تغییر دهید خوب است ولی این ظاهر را خودتان دوست دارید یا دوست دیگران و ممکن است این تغییر در نظر دیگران نسبت به شما تأثیر منفی بگذارد. دوستان زیادی دارید که به شما وفادار هستند و به زودی از این دوستان یک خبری به شما می رسد که دعاگویشان می شوید و وفاداری این افراد به شما به اثبات می رسد. اگر محصل هستید یا در حال تحصیل یک خوشحالی در رابطه با تحصیل دارید که به خاطر یک موفقیت بزرگ است که کسب می کنید. بگر خنخواب یا یک مر بیسی دارید که شاید یک سر ماخور دگی باشد و کار تان به دکنتر می کشید بهر حال مراقب سلامتی تان باشید یا یک سر محد نام گفتگو دارید که این گفتگو برای هر دوی شما نتیجه خیلی خوبی دارد ولی اگر قصد انجام کاری را با این فرد دارید حتماً با چشم باز و حواس جمع انجام دهید و بی دلیل اعتماد نکنید. چند تا معامله با خرید و فروش دارید که در انجام این معامله ها خون دل و حرص و جوش می خورید تا این معامله ها صورت بگیرد تا نامی گیرید و انجام می شود و انجامش مبارک و خیر است. گاه بعضی از روزهای این ماه دلتان می گیرد و بعضی و اشک در چشم شما حلقه می زند ولی این اشکها زود گذر هستند. یکی از گرهای بزرگ شما در حال باز شدن است. با خاطر دعاها خبری که پشت سر شماست پس تان را توبه بد بگران کمک کنید تا دعای خیر پشت سر تان زیاد شود. یک عاشقین یا یک وسیله نقلیه اگر کنار دمی خرید و اگر دارید تعویض می کنید و به زودی این وسیله نقلیه بر پای شما می آید و رنگ این ماشین تیره است برای جلوگیری از چشم خیم و این قبیل مسائل تا یک هفته هر روز از مسیر بازگشت به منزل در دهر ابرو سائید از یک تماس تلفنی که شماره ۷ دارد خنده و شادی دارد و برای چند ساعت و چند روز می خندید به یک جشن دعوت می شوید یا یک عروسی ولی حتماً در این جشن شرکت کنید چون خیلی از لحاظ روحی برای شما خوب است و دلتان باز می شود. اگر مجرد هستید در سال جدید امکان از دواج برای شما زیاد است و البته اگر خوشبختی می خواهید وقت بگذارید و تحلیق کنید و احساسی تصمیم بگیرید. دلجیباز هستید این لجباز بهار برای شما می نامی پس نکنید بهتر است. فردی شمارا دوست دارد و بدو به سمت شما می آید و قرار ملاقاتهای زیادی با این فرد دارید که خیلی هم بیخطون است و با فردی مثبتی می گیرید بدو خوشی زیادی با این فرد دارد و قصد دادن یک هدیه به شما دارد و این هدیه را از این فرد در دریافت می کنید. اگر فردی به شما دروغ گفته است و متوجه این دروغ شدید به روی خودتان نیارید بهتر است و سعی کنید فقط سکوت کنید از یک عملی نام یک خبر خوش دارید که برای چند لحظه و چند ساعت از این خبر خوش فکته می زید و شاد می شوید. اگر شغال هستید سر تان خیلی شلوغ می شود و در این ماه فرصت سر خوار شدن ندارید و بدو بدوهای زیادی می کنید ولی روزی خوبی هم دارد و ز یاد پول به دست شما می رسد اگر متاهل هستید حرص و جوش زیادی کنید و به همسر تان بگو و مگو و لخباز از یاد دارید. چند تا وسیله جدید برای محل زندگی تان می خرید که خرید این وسایل شما را خوشحال می کند. به نامی می خرید برای رفتن به یک سفر برای تعطیلات و تفریح و می کنید که در این ماه کارهای این سفر را انجام می دهید و راهی این سفر می شوید و چه قدر تان خسته شمارا آرام می کند و روز ۱۴ اسفند نیز روز خوبی برای متولدین این ماه است.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی



دو



اگر مجرد هستید فردی به شما ابراز علاقه می کند و یک جایی با این فرد می روید که خیلی به هر دوی شما خوش می گذرد و اگر به قصد گفتگو می روید گفتگوی شما به نتایج خوبی می رسد. اگر به کار هنری علاقه مند هستید با در یک کار هنری استعداد خوبی دارید دنباله روی این استعدادتان باشید تا به سر بلندی و شهرت برسید. اگر شاغل هستید و پست دولتی دارید به زودی یک قرار داد جدید می بندید و وابسته شدن این قرار داد یک افزایش در آمد یا یک ترفی در پست و مقام دارد که این باعث غرورتان می شود و به خودتان می بالید و از لحاظ مالی در شرایط جدید و خوبی قرار می گیرید اگر هم شغل آزاد دارید در آمد و روزی شما رو به افزایش است در هر دو حالت با این افزایش در آمد بیشتر به دیگران کمک کنید تا دعا بپایان کنند. یک کادو قصد دارید برای همسرتان بخرید می خرید و باعث دلگرمی و عشق و محبت برای همسرتان می شوید بعد از یک گر که در دلبه هر دلیل این گر به بوده است یک گر برنده دارید و به چیزی که می خواهید دست پیدا می کنید و موفقیت بزرگی خواهید داشت. حرف و سخن زیادی پشت سرتان است که به گوشتان می رسد و خیلی حساس هستید و حرص می خورید ولی در شنیدن این حرفها و سخن ها فقط سکوت پیشه کنید و اهمیت ندهید. خداوند به زودی یک چیزی را نصیب شما می کند که خواست و یاری خودش است و باید قدر این چیزی را که خداوند سر راهتان گذاشته است را بداند. به یک جای کوهستانی می روید دسته جمعی که خیلی به شما خوش می گذرد حتی اگر چند ساعت باشد ولی بروید خیلی خوش می گذرد و روحیه تان شاد می شود دست به خیر و با محبت هستید ولی گاهی دست شما نمی نمک است و قدرتان را نمی دانند و این گاه گاه شمارا آزار می دهد اما نباید دلش در سوید چون این افراد در اقلیت هستند و ضمناً شما برای رضای خدا به دیگران کمک می کنید نه برای معامله با خلق خدا. گاهی هم دلتان برای خودتان می سوزد و چون همیشه تنها بوداید و روی پای خودتان هستید پشتیبان نداشته اید و هنوز هم تنها هستید. با یک سری مهمان که به زودی وارد منزلتان می شوند دیندار و روبروسی دارید و از دیدن این افراد خیلی خوشحال می شوید اگر صاحب پسر هستید از این فرزند یک خیر به شما می رسد. یک خطر در دی دارد اگر جایی شلوغ رفتید مراقب وسایل شخصی تان باشید بعضی از متولدین این ماه جایجایی دارند چه جایجایی محل زندگی باشد و چه جایجایی محل کار به هر حال ایسین جایجایی صورت می گیرد و همراه با استرس و نگرانی اما خوب و پر بار است. مشکلات مالی در این ماه یاددارید و به چه کنم چه کنم مالی می خورید پس مراقب دخل و خرجتان باشید و ولخرجی زیاد نکنید تا دچار مشکل مالی نشوید. افراد دوروی زیادی دور و بر شما هستند که ظاهر خوبی با شما دارند ولی در باطن چشم بدین شمارا اندازند! یکی از پنجشنبه جمعه های این ماه برای شما خوب است و یک جایی می روید که به شما خیلی خوش می گذرد. در این ماه روزهای پر از استرس و نگرانی را پشت سر می گذارید و چند نارنجش و اوقات تلخی با اطرافیان دارید که خیلی ناراحت می شوید و می رنجید ولی با گذشت هستید و زود هم تمام می شود و کینه ندارد.



اسفند

روزهای ۸ و ۲۰ بهمن روزهای خوبی برای شما هستند. یک جشن خارج از تهران یا خارج از شهر دعوت می شوید که رفتن به این جشن به از آنه خودتان بستگی دارد ولی بروید به شما خوش می گذرد فردی به شما قول چیزی را داده است اما مدام امروز و فردا می شود و در بلا تکلیفی به سسر می برد ولی این قول را انجام می دهد و اسباب شادی شما را فراهم می کند. ماه پر از رفت و آمد و مهمان دارید. اگر پسر یا دختر مجرد دور و برتان است یا پسر یا دختر مجرد دارد یک بر نامه از دواج در خانواده صورت می گیرد یا خواهر و برادر دارید به هر حال این از دواج به شما نزدیک است و شما برای این از دواج دوندگی زیاد می کنید. اگر آقا هستید. خانواده دوست هستید و به خانواده تان خیلی اهمیت می دهید ولی مغرور هستید اما از درون مهربان پس در رفتار هایتان یک تجدید نظر بکنید و دست از غرور بی جابار دارید مثل دلناتان مهربان باشید. یک چیزی از راه قانونی به اسم شما به ثبت و امضا می رسد و یک ثبت و سند محضری یا قانونی دارد که برای این امضا خیلی استرس دارد ولی انجام می شود از فردی دور هستید یا با کسی قهر و جدایی و فاصله دارید و در حال حاضر در انتظار به سر می برید و منتظر خبری از این فرد هستید خبری خوش از این شخص برای شما در راه است و این خبر یک در بسته را بر روی شما باز می کند و از گر به و انتظار بیرون می آید. از دست یک فرد دال نام زیاد ناراحت می شوید و حرص می خورید اما می فایده است. یک شر و ناراحتی در خانه تان دارید که هر چه در این دعوا و شر سکوت کنید به نفعتان است. فردی موذی دور و برتان است یا در محیط زندگی یا در محیط کار به هر حال خودتان متوجه این فرد موذی نیستید فردی لجباز هستید و مغرور و از روی لجبازی زیاد ضرر می دهید ولی لجباز هستید. باید هر چه سر بتر این اخلاق بد را ترک کنید. اگر آرش یا دار بوش نام هستید یک موفقیت در پیش دارید. افرادی چشم و زور زیاد دور و برتان هستند و دست شما بی نمک است و به هر که محبت می کنید دشمن شما می شود و این افراد را به زودی از زندگیتان بیرون خواهید کرد. اگر قصد رفتن به سفر خارج از ایران دارید و برای این سفر بر نامه برزی می کنید راهی این سفر می شوید و این سفر خاطره شیرینی دارد و از لحظه به لحظه این سفر استفاده کنید افرادی که در دوران نامزدی و عقد هستند به زودی در اوایل سال جدید بر نامه های عروسی و ازدواجشان جفت و جور می شود و دوندگی زیادی برای تشکیل زندگی و ازدواجشان دارند. قدر این لحظات و زندگیتان را بیشتر بدانید. یک جایی که دار و درخت زیاد دارد شاید یک پارک باشد می روید که خیلی به شما خوش می گذرد و دسته جمعی هستید اگر خود شما باستانگان شما قصد ساختن ساز دارند یا می خواهید با کسی در کار ساختمان شراکت یا مشارکت کنید این ساختن و ساز بسیار عالی است و اگر پیشنهادی در این رابطه داشتید حتماً روی آن وقت گذاشته و بررسی کنید اما بدون مشورت با اهل فن تصمیم نگیرید و طمع نکنید و گول چرب زبانان و وعده هایشان را نخورید با فردی قهر و آشنی زیادی می روید و می بر می گردید ولی رابطه شما همینطور است و نه بدتر می شود و نه بهتر. اگر به جدایی با قطع رابطه با کسی فکر می کنید می خواهید کسی را از زندگیتان بوج کنید فعلاً دست نگه دارید چون ممکن است از روی عصبانیت و لجبازی باشد و بعد پشیمان شوید.



اسفند

تولد مبارک! افراد زیادی در زندگی شما آمدند و رفتند و ضربه های عشقی و عاطفی و روحی زیادی خوردید ولی باز هم ضربه دارید چون زود وابسته می شوید و بدون فکر و تحقیق و از روی احساس تصمیم نمی گیرید و این خیلی بد است. دیگران از شما سوء استفاده می کنند. مجردین این ماه برای یک مدت در خلا احساسی به سر می برند و تنها هستند ولی به زودی فردی جدید با شما آشنا و سر راهتان قرار می گیرد که ورود این فرد در زندگی سرد و بی روح شما ایجاد یک انگیزه می کند. آشنایی با این فرد بد نیست فقط باید با احتیاط جلو بروید و از روی عشق یا احساس تصمیم نگیرید و از روی عقل و منطق با این فرد ادامه دهید. گاه گاه در این ماه حسرت گذشته تان را می خورید و یک سری خاطره از گذشته را مرور می کنید و اشک در چشم شما حلقه می زند. یک خبر فوت دارید که در یک مراسم ختم و عزای شرکت می کنید و انجام وظیفه است. به زودی از افرادی که شمارا دوست دارند هدایای زیبایی دریافت می کنید که گرفتن این هدایا شما را خوشحال می کند و ارزش معنوی زیادی برایتان دارد. یک سری تغییر در این روزها دارید که این تحولات روی مسیر زندگی شما تاثیر خوبی دارد و زندگی شما متحول می کند. چند تا تماس تلفنی دارید که ایسین تلفن ها احساسی هستند و اسباب خنده و شادی برای شما می شوند. اگر م نام هستید یک کلید دارید و یکی از گره هایتان در حال باز شدن است و به یک خواست تان می رسد. یک پول بزرگ به دست شما می رسد که آمدن این پول مشکل گشاست و یک سری از بدهی ها و قسط های شما پرداخت می شود. چند تا جر و بحث خانوادگی دارید که داد و بیداد می کنید و در این بحث ها خیلی دلناتان می گیرد یا هر کس که هست و در خودتان فرو می روید برای چند روز ناراحت هستید. اگر شخصی به شما ابراز علاقه می کند اول تحقیق کنید تا در دام نیفتید. یک بر نامه سفر جمعی می روید و در این سفر خاطرات خوش و به یاد ماندنی دارید. دست درد شدیدی دو یا سه روزه دارید ولی زود هم خوب می شود. اگر شاغل هستید سرتان زیاد شلوغ است و در این ماه خیلی درگیر کار می شوید و دیندارهای زیادی با فردی که دوستش دارید نخواهید داشت که البته عیبی ندارد. کار واجب تر است و در تعطیلات عید می توانید جبران کنید. چند تا چیز بسا برای خودتان یا بسرای منزلتان می خرید که از این خریده ها خیلی ششاد و مسرور هستید. در این ماه زیاد کار می کنید و این کارها تن شما را خسته می کند مراقب سلامتی تان باشید.

با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



**قبول سفارش و چاپ اختصاصی از
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و
آموزشگاهها) + کلینیک های پزشکی
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)**

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**



سفرش تعداد صفحات
با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور